

OSHO

O LIVRO DOS CHACRAS

A ENERGIA E O PODER
DE CURA DO CORPO SUTIL





"Uma pessoa tem de sentir os chacras, e não saber acerca deles. Só quando sente profundamente os seus chacras, e a sua kundalini e a passagem dela, é que isso terá algum valor; caso contrário, não servirá de nada. Na verdade, o conhecimento tem sido muito destrutivo no que diz respeito ao mundo interior. Quanto mais conhecimento adquirido, menor a possibilidade de sentir as coisas reais, autênticas."

OSHO

"Chakra significa algo dinâmico. A palavra chakra significa a roda. A roda em movimento. Então, um chakra é um centro dinâmico no vosso ser, quase como um redemoinho, um turbilhão, o centro do ciclone. Ele é dinâmico, cria um centro energético em seu redor."

OSHO

ESTAÇÃO OUTONO
O Poder de Ser

Nesta coleção:

- TODA UMA NOVA VIDA
Lucia Giovannini
- PAIXÃO PELA VIDA, Reflexões sobre *Assim Falava Zaratustra*
de Friedrich Nietzsche
Osho
- A CIÊNCIA DA FELICIDADE. Psicologia Positiva em poucas palavras
Ilona Boniwell
- O PODER DO AMOR
Osho
- EU AMO-ME (e às vezes a outras pessoas)
Lodro Rinzler & Meggan Watterson
- O LIVRO DOS CHACRAS
Osho

O LIVRO
CHACRAS

OSHO

O LIVRO DOS
CHACRAS

UMA GUÍDA À ENERGIA E PODER
DO CORPO HUMANO

OS
O LIV
CHA
A ENERO
DE CURA D

OSHO

O LIVRO DOS CHACRAS

A ENERGIA E O PODER
DE CURA DO CORPO SUBTIL



aturas
Letras
as com
s, com
ro dos



4Estações – Editora, Lda.
PAREDE – PORTUGAL

*Reservados todos os direitos, incluindo o direito de reprodução
no todo ou em parte, em qualquer suporte,
de acordo com a legislação em vigor.*

TÍTULO: *O LIVRO DOS CHACRAS*

© 2017 desta edição: 4Estações - Editora, Lda.

PUBLICADO SOB O TÍTULO ORIGINAL: *The Book of Chakras*

© 1999, 2014 OSHO International Foundation, www.osho.com/copyrights

O conteúdo desta obra resulta de uma seleção de várias palestras de Osho para um público ao vivo. Todas as palestras de Osho foram publicadas na íntegra sob a forma de livros e estão também disponíveis em gravações áudio originais. Poderá encontrar estas gravações e todo o arquivo de texto na biblioteca OSHO online, em www.osho.com.

OSHO é uma marca registada da Osho International Foundation,
www.osho.com/trademarks.

EDITORES: Mário de Moura e Ione França

DESIGN DE CAPA: Fátima Cândido

FOTO CAPA: © Elena Duvernay-Dreamstime.com

FOTO CONTRACAPA: © Starblue-Dreamstime.com

TRADUÇÃO: Maria Augusta Júdice

REVISÃO DE PROVAS: Maura Lemos

Esta edição segue a grafia do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

PAGINAÇÃO: Gráfica 99

IMPRESSÃO E ACABAMENTO: PUBLITO - Estúdios de Artes Gráficas, Lda.

1.ª edição, Abril 2017

ISBN: 978-989-8761-21-7

Dep. Legal: 421 324/17



Osho,

Será que o conhecimento
como os chacras, o incon
energéticos é verdadeiro
ou não? Ou será que tud
mim através da experiên

TUDO O QUE FOR NECESSÁRIO
TEMPO. TODO ESTE DITO
chacras, campos energéticos, l
como conhecimento. Como e
diferente. Não o adquira como
para o seu crescimento espirit
certo, e então será uma experiê
Se você tiver um conhecim
emprestado, isso constituirá um
hindu acredita em sete chacras.
chacras, e as escrituras budistas
que estes são apenas os chacras n
dos por diferentes escolas. Não f
cimento adquirido será confuso
você vai fazer com esse conheci
dezenas de chacras? O seu conhe
pode servir de impedimento.
A minha própria experiência é
muito curta – e isso não torna
inconveniente. Buda diz que há c
a natureza, partindo do

Introdução

Osho,

Será que o conhecimento sobre assuntos esotéricos como os chacras, o inconsciente coletivo, os campos energéticos é verdadeiramente útil no nosso caminho, ou não? Ou será que tudo o que for preciso virá até mim através da experiência, no seu próprio tempo?

TUDO O QUE FOR NECESSÁRIO VIRÁ DE SUA LIVRE VONTADE, A SEU TEMPO. TODO ESTE DITO CONHECIMENTO ESOTÉRICO SOBRE OS chacras, campos energéticos, kundalini, corpos astrais é perigoso como conhecimento. Como experiência, é uma coisa totalmente diferente. Não o adquira como conhecimento. Ele é-lhe necessário para o seu crescimento espiritual, virá ao seu encontro no tempo certo, e então será uma experiência.

Se você tiver um conhecimento adquirido, um conhecimento emprestado, isso constituirá um obstáculo. Por exemplo, o Yoga hindu acredita em sete chacras. As escrituras jainistas referem nove chacras, e as escrituras budistas dizem que há dezenas de chacras, e que estes são apenas os chacras mais importantes que foram escolhidos por diferentes escolas. Não foi dado um número fixo. O conhecimento adquirido será confuso. Quantos chacras? E o que é que você vai fazer com esse conhecimento, quer haja sete ou nove ou dezenas de chacras? O seu conhecimento não o vai ajudar. Este só pode servir de impedimento.

A minha própria experiência é que talvez a experiência de Buda esteja correta – e isso não torna o Yoga hindu ou o Yoga jainista incorretos. Buda diz que há campos energéticos, campos energéticos a rodopiar, partindo do ponto mais baixo da coluna até ao topo da



cabeça. Existem muitos; depende de cada ensinamento específico quais são importantes para ele. Os Hindus escolheram sete, os Jainas escolheram nove. Eles não se contradizem uns aos outros, a única questão é que a ênfase recai no chacra que cada um dos ensinamentos pretende realçar.

Na minha opinião, apenas encontrará quatro chacras de maior importância.

Um dos que já conhece é o seu centro sexual. O segundo, logo acima dele, que não é reconhecido por qualquer escola indiana de pensamento, mas foi unicamente reconhecido no Japão, é denominado por *hara*. Encontra-se situado entre o umbigo e o centro sexual. O *hara* é o chacra da morte.

A minha experiência é que a vida, que é o centro sexual, e a morte, que é o *hara*, devem estar muito próximos, e estão.

No Japão, quando alguém se suicida, chama-se a isso “*hara-kiri*.” Em mais nenhuma parte do mundo se encontra tal coisa, a não ser no Japão. Comete-se o suicídio em toda a parte, mas com uma faca? A uns meros 5 cm abaixo do umbigo, o Japonês enfia uma faca – e esta é a morte mais miraculosa; sem sangue, sem dor – e tem uma morte instantânea.

Por isso, o primeiro chacra é o chacra da vida; é uma energia rodopiante. *Chakra* significa roda, movimento. Pouco acima do chacra da vida, fica o chacra da morte.

O terceiro chacra importante é o chacra do coração. Podemos chamar-lhe o chacra do amor, porque entre a vida e a morte, a coisa mais importante que pode acontecer a um homem ou a uma mulher é o amor. E o amor tem muitas manifestações: a meditação é uma das manifestações do amor, a prece é uma das manifestações do amor. Este é o terceiro chacra importante.

O quarto chacra importante é aquele que o Yoga hindu designa por *ajna chakra* – mesmo na testa, entre os olhos. Estes quatro chacras são os mais importantes.

O quarto é aquele a partir do qual a vossa energia vai além da humanidade até à divindade. Há mais um chacra, que se encontra na parte superior da cabeça, mas não o encontrará na sua jornada de vida. É por isso que não o refiro aqui. A seguir ao quarto, transcenderá o corpo, a mente, o coração, tudo o que não é você

– resta apenas o seu ser. E quando a morte ocorre a uma pessoa assim...

É por isso que, na Índia, não se prestou atenção ao *hara*; no Yoga hindu ou jainista ou budista, não tinham em conta as pessoas que se suicidavam. Pensavam nas pessoas que estavam a transformar a sua energia do físico para o imaterial.

Então, o quinto chacra é o *sahasrara*. Os jainistas consideram-no, os Hindus consideram-no – porque uma pessoa que morre depois de transcender o quarto chacra... A sua energia, o seu ser abandona o corpo, rachando o crânio em duas partes; é o *sahasrara chakra* mas, como não faz parte da sua experiência humana, não o tenho aqui em conta. Os quatro representam a sua experiência de vida. Este representa a morte de uma pessoa que é iluminada. Ela não morre a partir do *hara*.

É por isso que, na Índia, nenhuma escola reparou no *hara chakra*. Mas no Japão tinham de tomar nota dele, porque no Japão o suicídio era uma forma de etiqueta.

Vão ficar surpreendidos: os Japoneses têm uma cultura totalmente diferente do resto do mundo; das pequenas às grandes coisas, eles têm a sua própria abordagem.

Recordo-me de um incidente. Um Japonês pode suicidar-se por pequenas coisas, pois não consegue viver uma vida vergonhosa. Se ele sentir vergonha, isso é o suficiente para pôr termo à vida – e não poderão conceber a quantidade de pequenas coisas que são consideradas tão importantes, que tornam a vida insignificante.

Um mestre, que era o maior arqueiro do Japão, foi chamado pelo rei. O rei queria que o filho se tornasse um arqueiro tão importante como o mestre.

Ora, é da etiqueta japonesa que, quando duas pessoas vão defrontar-se num combate, comecem por fazer uma vénia à divindade uma da outra, de mãos postas, embora estejam prestes a matar. Antes de matar, demonstram respeito uma à outra. Então, na vida comum no Japão, em todo o lado encontramos pessoas fazendo vénias umas às outras – na rua, nos restaurantes. Isso tem vindo a desaparecer, à medida que a influência ocidental vai mudando o mundo inteiro.



Mas o mestre arqueiro era tão egoísta que, mesmo perante o rei, aguardou: primeiro, o rei devia pôr as mãos juntas, e só depois...

A corte real condenou o homem, e disse: "Cometestes um ato absolutamente vergonhoso. Vai-te embora e comete o *hara-kiri*."

O mestre tinha trezentos alunos. Quando estes ouviram que o mestre cometera um ato vergonhoso, os trezentos alunos cometeram o *hara-kiri*, visto ser vergonhoso o seu próprio mestre ter-se comportado assim.

Ora, uma coisa destas não pode acontecer em mais nenhum lugar do mundo. Se o mestre tivesse feito algo de vergonhoso – embora não se tratasse de um ato assim tão vergonhoso, mas mesmo que o fosse, os alunos estariam totalmente inocentes. Porém, como eles eram os alunos daquele mestre, isso era o suficiente para sentirem vergonha – eles tinham seguido um homem desses.

As pessoas cometem *hara-kiri* no Japão há vários séculos. Por isso, quando o Budismo aqui chegou pela primeira vez, há cerca de mil e quatrocentos anos atrás, e começaram a meditar, foram os primeiros a descobrir o centro do *hara* – porque eles usavam esse centro há séculos, e ele estava latejante, e vibrante, e vivo.

Depende. Em diferentes culturas, o centro pode ser num lugar diferente.

Por exemplo, quando os japoneses começaram a vir ter comigo para o *sannyas*, fiquei um pouco surpreso – porque, por todo o mundo, quando queremos dizer sim, abanamos a cabeça para cima e para baixo. E os japoneses, quando querem dizer sim, abanam a cabeça para um lado e para o outro – o que significa não. Por todo o mundo, esse é o sinal de não – mas é o sinal de sim deles, e a cabeça a abanar para cima e para baixo é a maneira de eles dizerem não.

Então, quando eu lhes perguntava alguma coisa, ficava muito confuso; não podia acreditar que tinham vindo tomar *sannyas*. Eles estavam sentados à minha frente, e eu perguntava: "Estás pronto para o *sannyas*?" e eles abanavam a cabeça. "Então, porque vieste? Fizeste uma viagem desnecessária do Japão e estás aqui sentado à minha frente com esse objetivo, e dizes que não?"

Até que o meu intérprete me disse: "Não está a entender; essa pessoa está a dizer sim. No Japão, abanar a cabeça para um lado e

para o outro quer dizer sim; a cabeça a mover-se para cima e para baixo representa um não." Então, lembrem-se disso quando estiverem a falar com os Japoneses. Caso contrário, vai haver muita confusão – vocês dirão uma coisa, eles entenderão outra. Eles não conseguem falar, mas conseguem entender.

No Cáucaso, onde Gurdjieff nasceu, têm um sistema de chakras que é ligeiramente diferente. Parece haver uma diferença entre as pessoas do Cáucaso e as outras pessoas.

Na Índia, três religiões, o Hinduísmo, o Jainismo e o Budismo, têm exatamente os mesmos pontos. Podem contar cinco ou sete ou nove, mas os lugares são exatamente iguais. Os séculos afetaram os seus corpos duma maneira diferente.

No Cáucaso, há milhares de pessoas com mais de cento e cinquenta anos. O Cáucaso é o lugar que tem as pessoas mais idosas do mundo; aos cento e oitenta, uma pessoa continua a ser jovem. Trabalha na quinta como qualquer homem novo.

No Cáucaso, as pessoas morrem sempre muito novas; elas não envelhecem. Como é natural, os seus corpos desenvolveram-se de uma maneira diferente. A sua alimentação tem algo a ver com isso, o clima, a geografia, a terra deles. Isso deu origem a uma psicologia diferente.

Por todo o mundo, pensa-se que setenta anos é a idade para as pessoas morrerem – é essa a média; podemos ter menos cinco anos ou mais cinco anos, mas a média são os setenta.

Quando George Bernard Shaw fez setenta anos, começou a procurar nas pequenas aldeias em redor de Londres as lápides dos cemitérios, para ver quanto tempo tinham vivido as pessoas dessas aldeias. O seu amigo disse-lhe: "Estás doido. Porque perdes tempo com isso?"

Ele respondeu: "Não quero morrer aos setenta. Nunca fui mediano em nada, e não posso ser mediano na morte. Por isso, ando à procura de um lugar onde as pessoas não acreditem que setenta é a idade média para morrer, porque nesse lugar terá uma psicologia muito própria."

Por fim, encontrou um lugar onde, em muitas lápides do cemitério, estava escrito: Este homem viveu cento e oito anos, e morreu prematuramente.



Aí, afirmou: "Este é o lugar certo: onde um homem vive cento e oito anos e, mesmo assim, as pessoas acham que o pobre sujeito morreu prematuramente, que ainda não era altura de morrer."

Ao fim de setenta anos, ele mudou-se de Londres – vivera aí setenta anos – para uma aldeia, depois de fazer uma visita ao cemitério. E viveu cem anos. Ele provou que aquela aldeia tinha a psicologia, aquela aldeia tinha a vibração certa, aquela aldeia tinha a ideia de que cem anos não são nada.

Quando ele perguntava às pessoas se poderia viver até aos cem, elas respondiam: "Cem anos não são nada; toda a gente vive até aos cem. Pode ir ver ao cemitério: cento e quarenta, cento e trinta; as pessoas vivem muito facilmente até essas idades. Cem? – É demasiado cedo."

Ele viveu cem anos.

Na verdade, ele provou um facto: que a nossa psicologia, a nossa mente, o nosso corpo são impressos pelas vibrações em que vivemos.

Então, você virá a experienciar chacras, virá a experienciar campos energéticos, mas é melhor não se ser erudito, porque isso é um problema difícil. Você pode ler um livro escrito há cinco mil anos atrás por um certo tipo de pessoa, e pode não ser da mesma categoria. Pode não encontrar esse chacra no mesmo lugar, e sentir-se-á desnecessariamente frustrado. E encontrará um chacra num lugar em que os livros não o referem; aí, sentirá que é anormal, que há algo de errado consigo. Não há nada de errado consigo.

Os campos energéticos, os chacras e todas as coisas esotéricas devem ser experienciados. E mantenha a mente limpa de todo o conhecimento, para não ter expectativas; seja qual for a experiência que acontecer, estará pronto para a aceitar.

Cada indivíduo tem diferenças, e as diferenças surgem em coisas tão pequenas que vocês nem podem concebê-las. Por exemplo, no Oriente, as pessoas sentam-se no chão. Nos países frios, as pessoas não podem sentar-se no chão; é absolutamente necessário ter uma cadeira. Como é natural, os seus ossos da coluna, as suas colunas, terão uma forma diferente da que têm as pessoas que se sentam no chão, e as experiências que têm da sua kundalini serão diferentes.

Há pessoas que comem apenas uma vez por dia. Durante milhares de anos, nunca comeram com mais frequência do que isso. Na África do Sul, há tribos que comem uma vez de vinte e quatro em vinte e quatro horas. Quando encontraram os missionários norte-americanos, foi a risada geral. "Estes idiotas estão a comer cinco vezes por dia! Desjejum: não há qualquer jejum, e eles tomam o "desjejum." E, durante todo o dia, isto ou aquilo; e depois, a pausa para o café, e a pausa para o chá, e por aí em diante... E, pelo meio, mascam pastilha elástica. Estas pessoas vieram ensinar-nos religião, e são pura e simplesmente loucas!"

De certo modo, têm razão, porque têm belos corpos, vivem mais tempo, os seus corpos não são gordos. Os seus corpos são como os de um veado; eles conseguem correr como os veados – têm de o fazer, visto serem caçadores. A sua visão é muito clara, muito perspicaz; os seus corpos são muito bem proporcionados.

Ora, estas pessoas experienciarão de uma maneira totalmente diferente a sua fisiologia. As pessoas que comem carne e as vegetarianas não podem deixar de encontrar diferenças entre si.

Por isso, é melhor não decorar o que diz nas escrituras. Essas escrituras constituem as experiências de certas pessoas; elas não foram escritas para si.

As escrituras que lhe forem destinadas só podem ser redigidas por si, pela sua própria experiência.



PARTE I

As Estações Mutáveis da Vida

OS SETE CENTROS DO SER

A vida tem um ritmo interno, e não se trata de uma simples sucessão de eventos. O corpo e a mente são por um lado, e o espírito é outro. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito. O espírito é a força que move o corpo e a mente, e é a força que move o espírito.

As Estações Mutáveis da Vida

A VIDA TEM UM PADRÃO INTERNO; É BOM ENTENDER ISSO. A CADA SETE ANOS, DIZEM OS PSICÓLOGOS, O CORPO E A MENTE PASSAM por uma mudança, renovam-se por completo. Na realidade, se você viver setenta anos, o limite de idade, o seu corpo morre dez vezes. Ao final de cada período de sete anos, tudo muda. É como a mudança das estações. Em setenta anos, o ciclo está completo. A linha que vem desde o nascimento, morre. O ciclo conclui-se em setenta anos. Ele tem dez divisões.

Na verdade, a vida do homem não devia ser dividida em infância, juventude e idade adulta – isso não é muito científico, já que, a cada sete anos, inicia-se uma nova idade, dá-se um novo passo.

Durante os primeiros sete anos uma criança é egoísta, como se fosse o centro do mundo. Toda a família gira à sua volta. Quaisquer que sejam os seus desejos, são imediatamente satisfeitos, caso contrário, fará uma birra: raiva, ira... Vive como um imperador, um imperador real. A sua mãe, o seu pai – todos são seus escravos, e toda a família existe apenas para ela. É evidente que ela pensa que o mesmo se aplica ao mundo mais amplo. A Lua nasce para ela, o Sol nasce para ela, as estações mudam para ela. Uma criança permanece absolutamente egoísta, centrada em si mesma, durante sete anos. Se perguntarem aos psicólogos, eles dirão que uma criança se mantém no período de masturbação durante sete anos, satisfeita consigo própria. Não precisa de nada, de ninguém. Sente-se completa.

Ao fim de sete anos – uma rutura. A criança deixa de estar centrada em si mesma; torna-se excêntrica, literalmente *Excêntrica* – a



expressão significa sair do centro. Ela avança em direção aos outros. O fenômeno mais importante passam a ser os outros – os amigos, os grupos... Agora, deixou de estar tão interessada em si própria; interessa-se pelo outro, pelo mundo mais amplo. Entra na aventura de saber quem é esse “outro.” Dá-se início à investigação.

A partir do sétimo ano, a criança torna-se uma grande inquiridora. Questiona tudo. Ela torna-se muito cética, devido à inquirição; coloca milhões de questões. Aborrece os pais de morte, torna-se pesado. Ela interessa-se pelo outro, e tudo o que pertence ao mundo lhe interessa. Porque é que as árvores são verdes? Como é que Deus criou o mundo? Porque é que isto é assim? Começa a tornar-se mais filosófico; inquirição; ceticismo – insiste em ir a fundo nas coisas.

Mata uma borboleta para ver o que está dentro, destrói um brinquedo só para ver como funciona, atira um relógio só para o ver por dentro, para ver como continua a fazer tiquetaque e a tocar – que matéria terá lá dentro? Passa a interessar-se pelo outro, mas o outro continua a ser do mesmo sexo. Ele não se interessa por raparigas. Se os outros rapazes se interessarem por raparigas, achará que são maricas. As raparigas não se interessam por rapazes. Se alguma rapariga se interessar por rapazes e brincar com eles, é uma maria-rapaz, não é normal, comum; há algo errado. A psicanálise e os psicólogos dirão que este segundo estágio é homossexual.

A partir do décimo quarto ano, abre-se uma terceira porta. Ele deixa de se interessar por rapazes, elas deixam de se interessar por raparigas. São delicadas, mas não se interessam. É por isso que qualquer relação que aconteça entre os sete e os catorze anos é a mais profunda, porque a mente é homossexual, e nunca mais na vida acontecerá uma amizade dessas. Esses amigos permanecerão amigos para sempre; tal foi a profundidade do elo. Você faz amizade com pessoas, mas isso será um mero conhecimento, e não aquele fenômeno profundo que aconteceu entre os sete e os catorze anos.

A partir dos catorze anos, um rapaz não se interessa por rapazes. Se tudo correr normalmente, se ele não ficar encravado algures, interessa-se-á por raparigas. Agora, está a tornar-se heterossexual – não está unicamente interessado nos outros, mas verdadeiramente

no outro, porque quando um rapaz se interessa por rapazes, esse rapaz pode ser o outro, mas continua a ser um rapaz como ele, e não propriamente o outro. Quando um rapaz começa a interessar-se por uma rapariga, ele passa a estar verdadeiramente interessado no oposto, no verdadeiro outro. Quando uma rapariga se interessa por um rapaz, o mundo começa a entrar.

O décimo quarto ano é um excelente ano revolucionário. O sexo amadurece, uma pessoa começa a pensar em termos de sexo, as fantasias sexuais adquirem importância nos sonhos. O rapaz torna-se um grande Don Juan, começa a cortejar. Surge a poesia, o romance. Ele está a entrar no mundo.

Ao vigésimo primeiro ano – se tudo correr normalmente e uma criança não for obrigada pela sociedade a fazer algo que não seja natural – ao vigésimo primeiro ano, uma criança passa a interessar-se mais pela ambição do que pelo amor. Ele quer ser um sucesso, um Rockefeller, um primeiro-ministro. As ambições ganham proeminência; desejar para o futuro, ser um êxito. Como ser bem sucedido, como competir, como progredir na luta é a sua maior preocupação.

Agora, ele não só está a entrar no mundo da natureza, como está a entrar no mundo da humanidade, no mercado. Agora, ele está a entrar no mundo da loucura. Agora, o mercado passa a ser a coisa mais proeminente. Todo o seu ser se volta para o mercado: dinheiro, poder, prestígio.

Se tudo correr bem – como nunca corre, estou a falar de um fenómeno absolutamente natural – ao vigésimo oitavo ano, um homem não está, de modo nenhum, a tentar entrar numa vida aventureira. Dos vinte e um aos vinte e oito, uma pessoa vive uma aventura; ao vigésimo oitavo ano, a pessoa fica mais alerta de que nem todos os desejos podem ser realizados. Há uma maior compreensão de que muitos desejos são impossíveis. Se você for um louco, pode persegui-los. Mas as pessoas que são inteligentes, ao vigésimo oitavo ano, entram noutra porta. Passam a estar mais interessadas na segurança e no conforto, e menos na aventura e na ambição. Começam a assentar. O vigésimo oitavo ano é o final do estádio “hippie.”

Aos vinte e oito anos, os “hippies” passam a ser quadrados, os revolucionários deixam de ser revolucionários; começam a assentar,



buscam uma vida de conforto, algum saldo bancário. Eles não querem ser Rockefellers; acabou-se, esse impulso já não está presente. Querem uma pequena casa, mas estabelecida, um lugar acolhedor para viver, segurança – então, ao menos, isso podem sempre ter; algum saldo bancário. Eles vão ter com a companhia de seguros mais próxima aos vinte e oito anos. Começam a assentar. Agora, o vagabundo já não é mais um vagabundo. Ele compra uma casa, começa a viver... torna-se civilizado. A palavra *civilização* vem da palavra *civis*, *cidadão*. Agora, ele passa a pertencer a uma vila, a uma cidade, a uma instituição. Deixou de ser um vagabundo, um andarilho. Agora, já não vai para Katmandu ou para Goa. Já não vai para lado nenhum – acabou-se, já viajou o suficiente, conheceu o suficiente; agora, quer assentar e repousar um pouco.

Ao trigésimo terceiro ano, a energia vital alcança o seu ponto ômega. O círculo está meio completo e as energias começam a decair. Agora, o homem não se interessa apenas pela segurança e pelo conforto, ele torna-se um Tory, um ortodoxo. Não só deixa de se interessar pela revolução, como se torna antirrevolucionário. Agora, é contra toda a mudança. É um conformista. Ele é contra toda e qualquer revolução; quer o *status quo*, porque agora assentou e, se alguma coisa mudar, tudo isso será perturbado. Agora, fala contra os “hippies”, contra os rebeldes; agora, passou a pertencer verdadeiramente ao sistema.

E isso é natural. Se não houver nada que corra mal, um homem não vai permanecer um “hippie” para sempre. Isso foi uma fase, boa para passar, mas má para ficar preso nela. Isso significa que se fica preso num certo estádio. Foi bom ser homossexual entre os sete e os catorze, mas se alguém permanecer homossexual a vida toda, isso significa que não cresceu, não é adulto. É preciso entrar em contacto com uma mulher, isso faz parte da vida. O outro sexo tem de se tornar importante, porque só então se é capaz de conhecer a harmonia dos opostos, o conflito, a infelicidade, e o êxtase; quer a agonia, quer o êxtase. Isso constitui um treino, um treino necessário.

Ao trigésimo quinto ano, passa-se a fazer parte do mundo convencional. Começa-se a acreditar na tradição, no passado, nos Vedas, no Corão. Na Bíblia. É-se absolutamente contra a mudança, pois cada mudança significa que a nossa própria vida será perturbada;

agora, passa-se a ter muito a perder. Uma pessoa não pode ser a favor da revolução – ela quer proteger... A pessoa é a favor da lei e dos tribunais e do governo. Deixa de ser anarquista. É totalmente a favor do governo, das regras, dos regulamentos, da disciplina.

Ao quadragésimo segundo ano, surge todo o tipo de doenças mentais e físicas, pois a vida começa a entrar em declínio. A energia está a progredir em direção à morte.

Tal como, no início, as energias estavam a vir ao de cima e você estava a tornar-se cada vez mais vital, energético, estava a ficar cada vez mais forte – agora acontece exatamente o contrário, vai ficando cada vez mais fraco com o tempo.

Porém, os hábitos mantêm-se. Você comia o suficiente até aos trinta e cinco anos; agora, mantém o hábito. E começa a engordar. Agora, que não é preciso assim tanta comida. Ela era necessária, mas agora não, porque a vida está a avançar em direção à morte, não é preciso assim tanta comida. Se você continuar a encher a barriga tal como antes, surgirá todo o tipo de doenças: tensão alta, ataque cardíaco, insónia, úlceras – todas elas surgem pelos quarenta e dois anos. Os quarenta e cinco são um dos pontos mais perigosos. Os cabelos começam a cair, a ficar brancos. A vida vai dando lugar à morte.

E perto dos quarenta e dois anos de idade, a religião começa a tornar-se importante pela primeira vez. Você pode já ter mergulhado aqui e ali na religião, mas agora, pela primeira vez, a religião passa a ser importante – porque a religião preocupa-se profundamente com a morte. Agora, a morte aproxima-se e surge o primeiro desejo religioso.

Carl Gustav Jung escreveu que, durante toda a sua vida, observou que as pessoas que vinham ter com ele por volta dos quarenta e dois anos de idade tinham sempre necessidade da religião. Se ficarem loucas, neuróticas, psicóticas, só podem ser ajudadas se se enraizarem na religião. Elas precisam da religião; a sua necessidade básica é a religião. E, se a sociedade for secular e nunca lhe tiverem ensinado religião, a maior dificuldade vem por volta dos quarenta e dois – porque a sociedade humana não lhe proporciona nenhuma via, nenhuma porta, nenhuma dimensão.

A sociedade era boa quando você tinha catorze anos, porque ela proporciona sexo suficiente – toda a sociedade é sexual; o sexo



parece ser o único bem oculto de todos os bens. Se se quiser vender um caminhão de dez toneladas tem de se usar uma mulher nua, ou uma pasta de dentes – também aí. Quer se trate de um caminhão ou de uma pasta de dentes, não faz diferença: há sempre uma mulher a sorrir por trás. Na verdade, é a *mulher* que é vendida. Não é o caminhão que é vendido, não é a pasta que é vendida; é a mulher que é vendida. E como a mulher lá está – o sorriso dela vem com a pasta de dentes – você tem de comprar a pasta de dentes. O sexo vende-se por toda a parte.

Então, esta sociedade, uma sociedade secular, é boa para as pessoas jovens. Mas elas não irão manter-se jovens para sempre. Quando chegam aos quarenta e dois anos, de repente, a sociedade deixa-as no limbo. E elas não sabem o que fazer. Ficam neuróticas, porque não sabem, nunca lhes ensinaram, não lhes deram qualquer disciplina para enfrentar a morte. A sociedade preparou-as para a vida, mas ninguém as ensinou a prepararem-se para a morte. Elas precisam de tanta educação para a morte como para a vida.

Se pudesse fazer as coisas à minha maneira, dividiria as universidades em duas: uma para os jovens, outra para as pessoas idosas. Os jovens viriam aprender a arte da vida – sexo, ambição, luta. Depois, quando ficassem idosos e alcançassem o marco dos quarenta e dois, voltariam à universidade para aprender acerca da morte, de Deus, da meditação – porque, então, as velhas universidades não lhes serviriam de nada. Eles precisam de uma nova formação, de uma nova disciplina, para conseguirem ancorar-se na nova fase em que se encontram.

Esta sociedade deixa-os num limbo; é por isso que, no Ocidente, há tanta doença mental. Não é tanto assim no Oriente. Porquê? – porque o Oriente ainda dá alguma formação religiosa. Ela não desapareceu por completo; por mais falsa, pseudo, que ainda seja por lá, ela existe, mesmo ali à esquina. Já não se encontra no mercado, já não está no centro da vida, está ao lado da vida, mas há um templo. Fora do trajeto habitual mas ainda lá está. Você tem de dar alguns passos, e conseguem lá chegar. Ela continua a existir.

No Ocidente, a religião deixou de fazer parte da vida. Por volta dos quarenta e dois anos de idade, todo o Ocidental passa por problemas psíquicos. Surgem milhares de neuroses – e úlceras. As

úlceras representam as pegadas da ambição. Um homem ambicioso não pode deixar de ter úlceras de estômago: a ambição morde, corrói-se a si própria. Uma úlcera não é mais do que a pessoa a corroer-se a si própria. A pessoa está tão tensa, que começou a corroer o próprio revestimento do estômago. A pessoa está tão tensa, o seu estômago está tão tenso, que nunca se descontraí. Sempre que a mente está tensa, o estômago fica tenso. As úlceras representam as pegadas da ambição. Se você tiver úlceras, isso mostra que é um homem muito bem sucedido.

Se não tiver úlceras, é um homem pobre: a sua vida é um fracasso, você fracassou por completo. Se tiver o seu primeiro ataque cardíaco pelos quarenta e dois anos, é um enorme sucesso: deve ser, pelo menos, ministro do governo, um rico industrial, ou um ator famoso; caso contrário, como explicará o ataque cardíaco? Um ataque cardíaco constitui a definição de sucesso. Todas as pessoas bem sucedidas acabam por ter ataques cardíacos. Não podem deixar de os ter.

Todo o sistema está sobrecarregado de elementos tóxicos: ambição, desejo, futuro, amanhã – que nunca estão presentes. Você viveu em sonhos. Agora, o seu sistema já não o pode tolerar mais. Você fica tão tenso em relação ao futuro, que a tensão passou a ser o seu próprio estilo de vida. Agora, tornou-se um hábito enraizado.

Aos quarenta e dois anos, dá-se uma nova rutura. Uma pessoa começa a pensar na religião, no outro mundo. Aí, a vida parece ser muito curta. Resta pouco tempo de vida. Como pode alcançar Deus, o nirvana, a iluminação? Daí a teoria da reencarnação: não receies, voltarás a nascer, uma vez e outra, e a roda da vida continuará a mover-se sem cessar. Não receies: há tempo suficiente, há eternidade suficiente – podes alcançar.

É por isso que na Índia nasceram três religiões – o Jainismo, o Budismo e o Hinduísmo – e elas não estão de acordo em nenhum outro ponto além da reencarnação. Não estão de acordo em mais nenhum ponto. Mesmo numa teoria tão importante como Deus, não há acordo. Os Jainas afirmam que Deus não existe, os Budistas afirmam que Deus não existe. Mesmo numa teoria mais importante do que Deus, a teoria da alma, do Átma – os Budistas afirmam não haver Átma, não haver alma. Que teorias tão divergentes! Nem



estão de acordo nos fundamentos mais básicos: Deus, o eu... Mas todas estão de acordo na teoria da reencarnação. Deve haver aí alguma coisa.

Todos precisam de tempo, pois, para alcançar o estado de *brahman* – os Hindus designam-no por *brahman* – é preciso muito tempo. É uma ambição tão grande e, aos quarenta e dois anos, uma pessoa interessa-se por isso. Já só restam vinte e oito anos.

E isso é apenas o início desse interesse. Na realidade, aos quarenta e dois anos de idade, você volta a ser criança no mundo da religião. O tempo parece ser demasiado breve, não pode chegar para alcançar altitudes tão elevadas – o *brahman*, como lhe chamam os Hindus. Os Jainas chamam-lhe *moksha*, liberdade absoluta de todos os carmas do passado. Houve milhares e milhões de vidas no passado; como é que você se amanha com vinte e oito anos? Como irá reverter todo o passado? Há um passado tão vasto – carmas positivos e negativos. Como limpará completamente os seus pecados em vinte e oito anos? Isso parece ser injusto. Deus está a exigir demasiado, não é possível. Você sentir-se-á frustrado se apenas lhe derem vinte e oito anos.

E os Budistas – que não acreditam em Deus, não acreditam na alma – também acreditam na reencarnação, no nirvana, no vazio final, no vazio total. Quando se ficou cheio de tanto lixo de tantas vidas, como é que se vai descartar tudo isso em vinte e oito anos? É demais, parece uma tarefa impossível. Todos eles concordam num ponto, que é preciso mais futuro, é preciso mais tempo.

Sempre que se tem ambição, é preciso tempo. E para mim, uma pessoa religiosa é aquela que não precisa de tempo. Ela está libertada aqui e agora, alcança o estado de *brahman* aqui e agora, é um *mukta*, libertado, iluminado aqui e agora. Um homem religioso não precisa de tempo nenhum, porque a religião acontece num momento intemporal. Ela acontece agora, acontece sempre agora. Nunca aconteceu de outro modo, nunca aconteceu de qualquer outra forma.

Aos vinte e oito anos de idade, surge o primeiro impulso, vago, pouco claro, confuso. Você nem se apercebe do que está a acontecer, mas começa a olhar para o templo com um grande interesse. Algumas vezes, até, como visitante casual, chega a entrar na igreja. Por vezes, quando tem tempo, se não tem nada para fazer começa a

consultar a Bíblia, que está sempre a apanhar pó em cima da mesa. Vagamente, sem grande clareza, tal como a criança que tem uma atitude vaga em relação ao sexo começa a brincar com o seu órgão sexual, sem saber o que está a fazer. Um vago impulso... Às vezes, uma pessoa está sentada em silêncio e, de repente, sente-se em paz, sem saber o que está a fazer. Outras vezes, começa a entoar um mantra escutado na infância. A avó idosa costumava entoá-lo; ao sentir tensão, a pessoa começa a repeti-lo. Uma pessoa começa a busca, à procura de um guru, de quem a oriente. Faz uma iniciação, começa a aprender um mantra, a repeti-lo de vez em quando, e esquecendo-o de novo durante alguns dias, voltando a repeti-lo... Uma busca vaga, tateante...

Ao quadragésimo nono ano, a busca torna-se clara. São precisos sete anos para a busca se tornar clara. Agora, surge uma determinação. Você deixa de se interessar pelos outros, em especial se tudo tiver corrido bem – e tenho de repetir isto várias vezes, porque as coisas nunca correm bem. Aos quarenta e nove anos de idade, um homem desinteressa-se das mulheres. Uma mulher desinteressa-se do homem – a menopausa, o quadragésimo nono ano... O homem não tem vontade de ser sexual. Tudo aquilo parece um pouco juvenil, tudo aquilo parece um pouco imaturo.

Mas a sociedade pode obrigar... No Oriente, têm sido contra o sexo e suprimiram o sexo. Quando um rapaz chega aos catorze anos, suprimem o sexo, e querem crer que ele continua a ser uma criança: que não pensa em raparigas. Os outros rapazes talvez – são sempre os rapazes do bairro, nunca o seu filho; ele é inocente, como uma criança, parece um anjo. E ele até parece muito inocente, mas isso não é verdade: ele tem fantasias. A rapariga entrou na sua consciência, tem de entrar – é natural – e ele precisa de ocultá-lo. Começa a masturbar-se, e tem de ocultá-lo. Tem sonhos húmidos, e precisa de ocultá-lo.

No Oriente, um rapaz de catorze anos começa a sentir-se culpado. Há algo de errado a acontecer – só lhe acontece a ele, porque ele não pode saber que toda a gente em todo o lado faz o mesmo. E esperam muito dele – que permaneça um anjo, virgem, sem pensar em raparigas, nem sequer sonhar com raparigas. Mas ele ficou interessado, e a sociedade começa a reprimir.



No Ocidente, essa repressão desapareceu, dando lugar a outra – e é preciso entender isto, porque sinto que a sociedade nunca consegue deixar de ser repressiva. Se uma repressão muda, surge logo outra em seu lugar. Agora, a próxima repressão surge perto dos quarenta e nove anos de idade, no Ocidente: as pessoas são forçadas a permanecer no sexo, porque todo o ensinamento diz: “O que estás a fazer? – um homem pode ser sexualmente potente até aos noventa anos!” Há grandes autoridades a afirmá-lo. E, se você não tiver potência sexual, e não estiver interessado, começa a sentir-se culpado. Aos quarenta e nove anos de idade, um homem começa a sentir-se culpado por não estar a fazer amor com a frequência que devia.

Há professores que continuam a ensinar: “É absurdo. Você pode fazer amor, pode fazer amor até aos noventa anos de idade. Continue a fazer amor.” E dizem que, se não fizer amor, perderá a potência. Se continuar, os seus órgãos continuam a funcionar. Se parar, eles param. E quando se para o sexo, a energia vital diminui e a pessoa não tarda a morrer.

Se o marido para, a esposa anda atrás dele: “O que estás a fazer?” Se a mulher para, o marido anda atrás dela: “Isto vai contra o que os psicólogos dizem e ainda pode criar alguma perversão!”

No Oriente, fizemos uma estupidez e, no Ocidente, antigamente faziam o mesmo. Era contra a religião uma criança de catorze anos tornar-se sexualmente potente – e isso acontece tão naturalmente. A criança não pode fazer nada, está além do seu controlo. O que pode fazer? Como pode fazê-lo? E todos os ensinamentos sobre o *brahmacharya* aos catorze anos são uma estupidez. Está-se a reprimir. Mas as antigas autoridades, tradições, gurus, *rishis*, os velhos psicólogos e religiosos – eram todos contra, toda a autoridade se opunha a isso. Uma criança era reprimida. Criava-se culpa. A natureza era reprimida.

Agora, acontece exatamente o contrário. Aos quarenta e nove anos, os psicólogos obrigam as pessoas a continuar a fazer amor; caso contrário, perderão força vital. E, aos quarenta e nove anos de idade... Tal como aos catorze anos o sexo surge naturalmente, aos quarenta e nove anos de idade ele desaparece naturalmente. Tem de ser assim, pois cada ciclo tem de se completar.

É por isso que, na Índia, tínhamos decidido que, aos cinquenta, o homem devia começar a tornar-se um *vanprasth*, os seus olhos deviam voltar-se para a floresta e as costas para o mercado. *Vanprasth* é uma bela expressão; significa alguém que começa a caminhar em direção aos Himalaias, em direção à floresta. Agora, as suas costas estão voltadas para a vida e as ambições e os desejos, e tudo o mais. Acabou-se. Ele começa a mover-se em direção a estar só, em direção a ser ele mesmo.

Antes disso, a vida era demais e ele não conseguia estar só; havia responsabilidades a cumprir, crianças para criar. Agora, eles tornaram-se jovens. Estão casados – quando se chega aos quarenta e nove anos, os nossos filhos estão a casar-se, a assentar. Já não são *hippies*, devem estar a chegar aos vinte e oito anos de idade. Eles irão assentar – agora, você pode assentar. Agora, pode ir além do seu lar; pode ficar sem lar. Aos quarenta e nove anos de idade, uma pessoa deve começar a olhar na direção da floresta, a mover-se para o interior, a tornar-se introvertida, a ficar cada vez mais meditativa e imersa na prece.

Aos cinquenta e seis anos de idade, dá-se novamente uma mudança, uma revolução. Agora, não basta olhar na direção dos Himalaias, é preciso mesmo viajar, é preciso ir. A vida está a acabar, a morte aproxima-se. Aos cinquenta e seis anos de idade uma pessoa devia desinteressar-se dos outros, da sociedade, das formalidades sociais, do clube – Rotary e Lions. Aos cinquenta e seis, uma pessoa deve demitir-se de todos os Rotários, de todos os Lions; agora, isso parece tolo, infantil. Vá a algum Clube Rotário ou Clube Lions e olhe para as pessoas todas bem vestidas, de gravata e tudo. Isso parece juvenil, infantil; o que é que elas estão a fazer? Lions – só o nome já tem um ar tolo. Para uma criança, ótimo. Agora, têm para as crianças pequenas clubes Cub¹, e para as mulheres, clubes Lioness. Para as crias, está perfeitamente adequado, mas para leões e leoas...? Isso demonstra que as mentes são mediócras. Não têm inteligência, nenhuma mesmo.

Aos cinquenta e seis anos de idade, uma pessoa devia ter maturidade suficiente para se ver livre de todas as peias sociais. Acabou-se! Uma pessoa já viveu o suficiente, já aprendeu o suficiente;

¹ "Cub" significa "cria", e "Lioness", "leoa" (N. da T.).



agora, agradece a todos a sai disso. Os cinquenta e seis representam a altura em que uma pessoa deve tornar-se naturalmente um *Sannyasin*. A pessoa deve tomar *sannyas*, deve renunciar. É natural – tal como entrou, deve renunciar. A vida deve ter uma entrada, e também deve ter uma saída; caso contrário será sufocante. Você entra e nunca mais sai, e depois diz que está sufocado, em agonia.

Há uma saída, que é o *sannyas*. Você sai. Você nem sequer se interessa pelos outros aos cinquenta e seis anos.

Aos sessenta e três, você passa a ser de novo como uma criança, apenas interessado em si mesmo. A meditação é isso – mover-se para o interior de si mesmo, como se tudo se tivesse desmoronado. Só você existe. Voltou a ser uma criança – claro está, muito enriquecido pela vida, muito maduro, compreensivo, com uma grande inteligência. Agora, torna-se novamente inocente. Começa a dirigir-se para o interior. Já só faltam sete anos, e tem de preparar-se para a morte. Tem de estar preparado para morrer. E o que é estar preparado para morrer?

Morrer em celebração é estar preparado para morrer. Morrer feliz, com alegria, morrer de livre vontade, acolhendo a morte, é estar preparado. A existência deu-lhe uma oportunidade de aprender, e ser, e você aprendeu. Agora, gostaria de repousar. Agora, gostaria de ir para o lar derradeiro.

Foi uma estadia. Você vagueou por uma terra estranha, viveu com pessoas estranhas, amou estranhos, e aprendeu imenso. Agora, chegou o momento: o príncipe tem de regressar ao seu reino.

Os sessenta e três anos são a altura em que uma pessoa fica completamente encerrada em si mesma. Toda a energia se recolhe cada vez mais para o interior, voltando-se para dentro. Você torna-se um circuito energético; sem se mover para lado nenhum. Sem ler, sem falar muito. Cada vez mais silencioso, permanecendo totalmente independente de tudo o que o rodeia. A energia vai-se esvaindo cada vez mais.

Aos setenta, você está pronto. E, se tiver seguido este padrão natural, pouco antes da morte, nove meses antes da sua morte, você tomará consciência dela. Tal como uma criança tem de passar nove meses no ventre da mãe, o mesmo ciclo se repete na sua totalidade, repete-se completa e totalmente. Quando a morte chegar, nove

meses mais tarde, você tornar-se-á consciente. Agora, está novamente a entrar no ventre. Este ventre já não está dentro da mãe, este ventre encontra-se dentro de si.

Os Indianos chamam ao âmago de um templo *garbha*, o ventre. Ao entrar num templo, a parte mais íntima do templo é designada por "ventre". Ela é assim designada de uma forma muito simbólica, com uma grande consideração; é esse o ventre em que é preciso entrar. Na primeira fase – os nove meses – uma pessoa entra em si mesma, o nosso corpo torna-se o ventre. Uma pessoa entra no templo mais íntimo onde a chama sempre ardeu, onde a luz sempre brilhou, onde se encontra o templo, onde o deus sempre esteve vivo.

É este o processo natural. Este processo natural não requer futuro. É preciso viver naturalmente *este* momento. O próximo momento virá de moto próprio – da mesma maneira que uma criança cresce e se torna um jovem. Não é preciso fazer planos, uma pessoa transforma-se pura e simplesmente; isso é natural, é algo que acontece. Tal como um rio flui e chega ao oceano, você também flui e chega ao final, ao oceano. Mas a pessoa deve permanecer natural, à tona da água, e no momento. Assim que você começa a pensar no futuro e na ambição e no desejo, está a perder este momento. E o facto de perder este momento irá criar perversão, pois faltar-lhe-á sempre algo; haverá uma falha.

Se uma criança não viveu bem a sua infância, essa infância por viver penetrará na sua juventude – caso contrário, para onde irá? Ela tem de ser vivida. E quando uma criança chega aos quatro anos e dança, e salta e corre por aí a apanhar borboletas, isso é lindo. Mas quando um jovem de vinte anos corre atrás de borboletas, é louco. Aí, é preciso levá-lo para o hospital; é um caso mental. Não havia nada de mal com ele aos quatro anos; isso era perfeitamente natural, era o que havia a fazer. Era a coisa *adequada* a fazer; se a criança não andasse a correr atrás das borboletas, haveria algo de errado, era preciso levá-la ao psicanalista.

Nessa altura estava certo; mas quando ela chega aos vinte anos e anda a correr atrás de borboletas, devemos desconfiar que algo correu mal, ela não cresceu. O corpo cresceu, mas a mente ficou para trás. Deve ter sido algures na infância – não lhe permitiram vivê-la plenamente. Se ele viver a infância plenamente, tornar-se-á



um jovem; belo, fresco, não contaminado pela infância. Largará a infância tal como uma cobra larga a pele velha. Sairá dela renovado. Terá a inteligência de um jovem, e não parecerá atrasado.

Viva a sua juventude em plenitude. Não dê ouvidos às velhas autoridades do Oriente. Largue-as da mão. Se as encontrar pelo caminho, mate-as imediatamente. Não lhes dê ouvidos, porque elas aniquilaram os jovens, elas representam a supressão da juventude. Elas são contra o sexo e, se uma sociedade for contra o sexo, o sexo disseminar-se-á por toda a sua vida. Tornar-se-á um veneno. Viva-o! Aprecie-o!

Entre o décimo quarto e o vigésimo primeiro ano, um rapaz encontra-se no auge da sexualidade. Na verdade, perto dos dezassete ou dezoito anos de idade, ele atinge o auge da sexualidade. Nunca mais será tão potente. E se perder esses momentos, nunca mais alcançará o belo orgasmo que podia ter sido alcançado por volta dos dezassete ou dezoito.

Eu deparo-me com uma dificuldade contínua, porque a sociedade obriga as pessoas a manterem-se celibatárias, pelo menos até ao vigésimo primeiro ano. Isso significa que a maior possibilidade de alcançar o sexo, de aprender o sexo, de entrar no sexo, perder-se-á. Quando vocês chegarem aos vinte e um, vinte e dois, já serão velhos em termos sexuais! Perto dos dezassete anos de idade, encontram-se no auge – tão potentes, tão poderosos, que o orgasmo, o orgasmo sexual, ter-se-ia espalhado até às vossas células. Todo o vosso corpo ter-se-ia banhado numa alegria eterna.

E quando digo que o sexo se pode transformar em *samadhi*, não o digo para as pessoas que já têm setenta anos, repare. Digo-o para as pessoas que têm dezassete anos. Os homens idosos vêm ter comigo e dizem: "Lemos o seu livro, *From Sex to Superconsciousness*², mas nunca conseguimos nada que se lhe assemelhe."

Como podem consegui-lo? O tempo passou, e já não é possível substituí-lo. E não sou eu o responsável; é a sociedade a responsável, e vocês deram-lhe ouvidos.

Se, entre os catorze e os vinte e um anos de idade, uma criança puder ter sexo livre, sexo absolutamente livre, nunca se preocupará

² Edição portuguesa, *O Livro do Sexo – Do Sexo à Superconsciência* (Editorial Pergaminho, 2003) (H. da T.).

com o sexo. Será completamente livre. Não olhará para as revistas *Playboy* e *Playgirl*. Não esconderá fotografias nuas, feias e obscenas dentro do armário ou na Bíblia. Não se desviará do seu caminho para lançar piropos às mulheres. Não se tornará um apalpador de rabos. Estas coisas são hediondas, simplesmente hediondas, mas vocês continuam a tolerá-las e a não sentir o que está a acontecer, motivo pelo qual todos estão neuróticos.

Se tiverem a oportunidade de se roçar contra o corpo de uma mulher, vocês não a perdem. Que feio! – roçar-se contra um corpo. Houve algo nelas que ficou por realizar. E quando um velho lança um olhar lascivo, não há nada que se lhe compare; é a coisa mais feia do mundo, quando um velho olha com a lascívia no olhar. Aí, o seu olhar deveria ser inocente, ele devia estar acabado. Não é que o sexo seja uma coisa feia; repare, não estou a dizer que o sexo é feio. O sexo é belo na sua própria época e estação, e é hediondo fora de época, fora de tempo. O sexo é uma doença quando se trata de um homem de noventa anos de idade. É por isso que as pessoas dizem “velho porco.” É uma porcária.

Um jovem é bonito, sendo sexual. Ele mostra vitalidade, vida. Um velho, sendo sexual, mostra uma vida por viver, uma vida vazia, imatura. Perdeu a oportunidade, e agora não consegue fazer nada, mas continua a pensar, a ruminar mentalmente sobre o sexo, a fantasiar.

Lembre-se, entre o décimo quarto e o vigésimo primeiro ano, uma sociedade correta permitirá a liberdade absoluta para o sexo. E aí, a sociedade tornar-se-á automaticamente menos sexual. Além deste tempo, não haverá sexo; a doença não existirá. Viva-o quando o momento chegar e esqueça-o quando o momento passar. Mas só pode fazê-lo se o tiver vivido; caso contrário, não consegue esquecê-lo e não consegue perdoar. Ficará preso, isso tornar-se-á uma ferida interior.

No Oriente, não dê ouvidos às autoridades, digam elas o que disserem. Escute a natureza. Quando a natureza disser que é tempo de amar, ame. Quando a natureza disser que é tempo de renunciar, renuncie. E não dê ouvidos aos tolos psicanalistas e psicólogos do Ocidente. Por mais instrumentos sofisticados que tenham – o Masters e o Johnson e outros – e por mais vaginas que tenham testado e examinado, eles não conhecem a vida.



Na realidade, desconfio que esses Masters e Johnsons e Kinseys do Oeste sejam *voyeurs*. Eles próprios são doentes em relação ao sexo; se não, quem se dá ao trabalho de observar um milhar de vaginas com instrumentos – observar o que está a acontecer lá dentro quando uma pessoa faz amor? Quem se dá a esse trabalho? Que absurdo! Mas quando as coisas são pervertidas, acontece este tipo de coisas. Agora, os Masters e os Johnsons passaram a ser os especialistas, as autoridades máximas. Se você tiver algum problema sexual, são eles a autoridade máxima a quem recorrer. E desconfio que eles perderam a sua juventude, não viveram convenientemente as suas vidas sexuais. Houve algo que faltou algures, e eles preenchem-no com esses truques.

E quando uma coisa surge disfarçada de ciência, tudo é possível. Agora, criaram pénis falsos, elétricos, e esses pénis elétricos palpitam em vaginas verdadeiras, e continuam a tentar descobrir o que acontece lá dentro, se o orgasmo é clitoriano ou vaginal, que hormonas fluem, que hormonas não fluem, e durante quanto tempo uma mulher consegue fazer amor. E dizem: mesmo até ao fim. Uma mulher consegue fazer amor mesmo moribunda.

Na verdade, o que eles sugerem é que, após a menopausa, uma mulher consegue fazer amor melhor do que nunca – ou seja, após o quadragésimo nono ano. Porque é que dizem isso? – porque, afirmam, antes do quadragésimo nono ano, uma mulher está sempre com medo de engravidar, mesmo que esteja a tomar a pílula, nenhuma pílula é cem por cento segura; há algum receio. Ao quadragésimo nono ano, quando chega a menopausa e o período para, deixa de haver medo; uma mulher é totalmente livre.

Se os ensinamentos deles se difundirem, as mulheres tornar-se-ão vampiros e as velhas vão andar atrás dos homens, porque não têm medo, e a autoridade aprova isso. De facto, dizem que é essa a altura certa para desfrutar – sem qualquer responsabilidade. Para os homens, também continuam a dizer a mesma coisa. E já encontraram homens – por isso, agora dizem que não há uma média – já encontraram um homem que, aos sessenta anos, consegue fazer amor cinco vezes por dia. Esse homem parece ser uma aberração. Há algo de errado com as suas hormonas e o seu corpo. E aos sessenta! Ele não é natural pois, tal como eu encaro o assunto – e digo

isto a partir das minhas próprias experiências em muitas vidas, consigo recordar-me delas – ao quadragésimo nono ano, um homem natural não se interessa por mulheres; o interesse passa. Tal como surge, desaparece.

Tudo o que vem tem de partir. Tudo o que se eleva tem de cair. Toda a onda que vem tem de desaparecer. Aos catorze, ela chega; aos quarenta e nove, ou por volta dessa idade, ela parte.

Mas um homem a fazer amor cinco vezes por dia aos sessenta – há algo errado, algo muito, mas muito errado. O corpo dele não funciona devidamente. Isso é o outro lado da impotência, o outro extremo. Quando um rapaz de catorze anos não sente nada em termos sexuais, quando um rapaz de dezoito anos não tem desejo, há algo errado. Quando um homem de sessenta anos precisa de fazer amor cinco vezes por dia, há algo errado. O corpo dele entrou num frenesi. Não está a funcionar devidamente, naturalmente.

Se você viver totalmente no momento, deixa de precisar de se preocupar com o futuro. Uma infância vivida adequadamente levá-lo-à a uma juventude correta, madura – fluida, vital, viva, um oceano de energia selvagem. Uma juventude vivida adequadamente é que o conduz à vida assente, calma e silenciosa. Uma vida calma e silenciosa leva-o a uma inquirição religiosa. O que é a vida? Viver não chega, é preciso penetrar no mistério. Uma vida calma e silenciosa condu-lo a momentos meditativos. A meditação leva-o a renunciar a tudo o que agora é inútil, apenas tralha, lixo. A vida inteira torna-se lixo, uma coisa apenas se mantém eternamente valiosa, e essa coisa é a sua consciência.

Ao chegar ao septuagésimo ano, quando você está pronto para morrer – se tiver vivido tudo adequadamente, no momento, sem nunca sonhar para o futuro, se viveu totalmente no momento, seja o que for – nove meses antes da sua morte, você toma consciência... Atingiu uma tal consciência que consegue ver, agora a morte aproxima-se.

Muitos santos declararam as suas mortes, mas não encontrei um único caso em que a morte fosse declarada com uma antecendência maior do que nove meses. Exatamente nove meses antes, um homem de consciência, que não esteja preso ao passado – porque quem nunca pensa no futuro, nunca pensa no passado. Estão os



dois juntos, o passado e o futuro estão juntos, unidos. Se pensar no futuro, ele não passa de uma projeção do passado; se pensar no passado, ele não é senão tentar planejar o futuro. Estão os dois juntos. O presente está de fora. Um homem que vive neste momento agora e aqui, não se encontra preso ao passado nem está preso ao futuro. Ele mantém-se livre de fardos. Não tem fardos a carregar, desloca-se sem peso. A gravidade não o afeta. Na verdade, ele não caminha, voa. Tem asas.

Antes de morrer, precisamente nove meses antes, ele ficará ciente de que a morte vem aí. E apreciará, e celebrará, e dirá às pessoas. "Vem aí o meu barco, e permanecerei um pouco mais nesta margem. Em breve voltarei para a minha casa. Esta vida foi bela, uma experiência estranha. Amei, aprendi, vivi muito, fiquei enriquecido. Vinha sem nada e volto com uma grande experiência, muito amadurecido."

Ele ficará grato a tudo o que aconteceu – o bem e o mal, o certo e o errado, pois aprendeu com *tudo*, e não apenas com o certo, mas também com o errado. Os sábios que ele encontrou, aprendeu com eles; e os pecadores, sim, também com eles – todos ajudaram. As pessoas que o roubaram ajudaram, as pessoas que o auxiliaram ajudaram; as pessoas que foram amigas ajudaram, as pessoas que foram inimigas ajudaram. Tudo ajudou. O verão e o inverno, a saciedade e a fome, tudo ajudou. Uma pessoa pode ser grata em relação a tudo.

Quando se é grato em relação a tudo, e se está pronto para morrer celebrando esta oportunidade que surgiu, a morte torna-se bela. Então, a morte não é um inimigo, é o maior amigo, porque ela é o crescendo da vida. É o pico mais elevado que a vida alcança. Não é o fim da vida, é o clímax. Parece ser o fim, porque a pessoa nunca conheceu a vida. Para quem conhece a vida, ela parece o próprio crescendo, o próprio cume, o pico mais elevado.

A morte é o culminar, a realização. A vida não acaba nela; aliás, a vida floresce nela, ela é a flor. Mas para conhecer a beleza da morte, é preciso estar pronto para ela, é preciso aprender a arte. É por isso que estou sempre a dizer que estou aqui para ensinar-vos a morrer. Um mestre é uma morte. Ele permite-vos morrer nele. Ele ajuda-vos a morrer a cada momento para o passado, e ajuda-vos a viver um momento límpido – este momento.

O homem é

O homem é um arco-íris, todas as cores da vida e também é essencialmente multidimensional.

uma grande complexidade. E dessa complexidade, a que chamamos Deus: a melodia da vida, a primeira coisa a entender.

O homem ainda não é. O homem é a personalidade. O homem pode ser, o homem pode não ser – o homem pode ser e o homem pode não ser.

uma pessoa também pode falhar. O homem pode não florescer, ou pode não florescer. Quem sabe se será o homem?

O homem é uma ponte entre o ar e a terra. O homem é uma ponte entre o céu e a terra. O homem é uma ponte entre o espírito e a matéria.

O homem é uma ponte entre o corpo e a alma. O homem é uma ponte entre o físico e o espiritual.

O homem é uma ponte entre o passado e o futuro. O homem é uma ponte entre o ontem e o amanhã.

O homem é uma ponte entre o mundo e o cosmos. O homem é uma ponte entre a terra e o céu.

O homem é uma ponte entre a vida e a morte. O homem é uma ponte entre o nascimento e a morte.

O homem é uma ponte entre a carne e o espírito. O homem é uma ponte entre o corpo e a alma.

O homem é uma ponte entre a matéria e o espírito. O homem é uma ponte entre o físico e o espiritual.

O homem é um arco-íris

O HOMEM É UM ARCO-ÍRIS, TODAS AS SETE CORES JUNTAS. É ESSA A SUA BELEZA E TAMBÉM É ESSE O SEU PROBLEMA. O HOMEM é multifacetado, multidimensional. O seu ser não é simples, é de uma grande complexidade. E dessa complexidade nasceu a harmonia a que chamamos Deus: a melodia divina.

Então, a primeira coisa a entender em relação ao homem é que o homem ainda não é. O homem é apenas uma possibilidade, uma potencialidade. O homem pode ser, o homem é uma promessa. O cão é, a rocha é, o Sol é – o homem *pode ser*. Daí a ansiedade e a angústia. Uma pessoa também pode falhar; não há certeza. Uma pessoa pode florescer, ou pode não florescer. Daí o estremecimento, o tremor, o arrepio interior. “Quem sabe se serei capaz de fazê-lo ou não?”

O homem é uma ponte entre o animal e o divino. Os animais são imensamente felizes – é claro, não cientes, não *conscientemente* felizes, mas tremendamente felizes, despreocupados, não-neuróticos. Deus é tremendamente feliz e consciente. O homem encontra-se mesmo entre os dois, no limbo, sempre a vacilar – ser ou não ser?

O homem é um arco-íris, digo eu, porque um arco-íris dar-vos-á a perspetiva total em que o homem pode ser entendido – do mais básico ao mais elevado. O arco-íris tem sete cores, o homem tem sete centros no seu ser. A alegoria dos sete é muito antiga. Na Índia, a alegoria assumiu a forma de sete chakras: o mais básico é o *mula-dhara* e o mais elevado é o *sahasrara*, e entre estes dois há cinco passos, mais cinco chakras. E o homem tem de percorrer totalmente os sete chakras – sete passos em direção ao divino.



Habitualmente, ficamos presos nos mais básicos. Nos três primeiros – *muladhara*, *svadhishtana* e *manipura* são chacras animais. Se você viver nos três primeiros, não é diferente dos animais – e aí, está a cometer um crime. Não é que esteja propriamente a cometer um crime – está a cometer um crime, pois não conseguirá ser aquilo que é suposto ser; passará ao lado da possibilidade. Se uma semente não vier a tornar-se uma flor, ela cometeu um crime – contra mais ninguém se não ela própria. E os pecados que cometemos contra nós próprios são os maiores. Na verdade, só cometemos pecados contra os outros depois de cometermos o primeiro pecado fundamental contra nós próprios.

Os três primeiros chacras dizem respeito ao alimento, ao dinheiro, ao poder, à dominação, ao sexo. O alimento é o mais básico, e o sexo o mais elevado dos três chacras inferiores. É preciso entender isto. O alimento é o mais básico – uma pessoa obcecada por comida encontra-se na categoria mais básica dos animais. Ela quer apenas sobreviver. Não tem qualquer propósito, está unicamente interessada na sobrevivência. Se lhe perguntarem para quê, ela não tem qualquer resposta a dar.

Um dia, o Mulla Nasruddin disse-me: “Quem me dera ter mais terras.”

Perguntei-lhe: “Mas porquê? Se já possui tantas.”

Ele respondeu: “Poderia criar muito mais vacas.”

Questionei-o: “Mas o que farias tu com elas?”

Respondeu: “Vendia-as e ganhava dinheiro.”

“E depois? Depois, o que farás com esse dinheiro?”

“Compro muito mais terras.”

E eu indaguei: “Para quê?”

“Para criar muito mais vacas.”

E assim vão as coisas, num círculo vicioso do qual nunca mais se sai: come-se para viver, vive-se para comer. Esta é a possibilidade mais básica. A forma de vida mais básica é a amiba. A amiba limita-se a comer, nada mais. Uma amiba não tem vida sexual, uma amiba come tudo o que tiver à sua disposição – a amiba é precisamente o símbolo do homem mais básico. A amiba não tem quaisquer outros

órgãos, além da boca; todo o seu corpo funciona como uma boca. Ela digere tudo o que lhe aparecer à frente; tudo o que se aproximar, seja o que for que se aproxime, ela limita-se a digerir-lo. Absorve-o com todo o corpo; todo o seu organismo é apenas uma boca. Ela vai inchando cada vez mais, ficando cada vez maior; até chegar ao ponto em que é grande demais e deixa de conseguir aguentar – então, divide-se em dois. Aí, passam a haver duas amibas em vez de uma; então, elas começam a fazer a mesma coisa. A amiba limita-se a comer e a viver, e vive para comer mais.

Algumas pessoas vivem a este nível inferior. Tenham atenção a isto – a vida tem algo mais a dar-nos. Não se trata apenas de sobrevivência, é a sobrevivência por algo importante. A sobrevivência é necessária, mas não é um fim em si mesma; ela é apenas um meio.

O segundo tipo, um pouco mais elevado do que o obcecado pela comida, é o maníaco pelo poder, o político. Ele quer dominar as pessoas. Para quê? Bem lá no íntimo, ele sente-se muitíssimo inferior, e quer mostrar ao mundo: “Eu sou alguém; eu consigo dominar, consigo pôr-vos no vosso lugar.” Ele não se colocou a si próprio no devido lugar, e tenta pôr o mundo inteiro no seu lugar. Ele é a pessoa obcecada pelo ego. Ele pode seguir em qualquer direção: se se dirigir para o dinheiro, irá acumulando dinheiro – o dinheiro transforma-se em símbolo de poder. Se avançar para a política, não se consegue conter enquanto não atingir o seu fim – e não há mais nada.

O verdadeiro homem tenta conquistar-se a si próprio, e não aos outros. Ele quer conhecer-se a si mesmo. Não quer preencher qualquer falha interior dominando alguém. O verdadeiro homem ama a liberdade para ele próprio e também para os outros.

O terceiro é o sexo – e digo que é melhor do que o alimento, do que a política, porque apresenta uma qualidade ligeiramente superior. Tem algo mais elevado. No alimento, a pessoa limita-se a absorver; não partilha. Na dominação, destrói; não cria. O sexo é a possibilidade mais elevada do plano menos elevado – você partilha, partilha a sua energia, e torna-se criativo. No que diz respeito à existência animal, o sexo é o valor mais elevado. E as pessoas ficam encravadas em algum destes três.

O quarto é o *anahata chakra*. Os três primeiros são animais, os últimos três são divinos, e entre eles existe o quarto, o *anahata* – o



chakra do coração, o lótus do coração, o chakra do amor. E é essa a ponte. O amor é a ponte entre o animal e o divino. Tente entendê-lo o mais profundamente possível. Abaixo do coração, um homem é animal; acima do coração, ele torna-se divino. Só no coração é que um homem é humano. É por isso que um homem que consegue sentir, que sabe amar, que sabe rezar, que é capaz de chorar, que sabe rir-se, que sabe partilhar, é capaz de compaixão, é o verdadeiro ser humano. A humanidade raiou nele, ele foi penetrado pelos primeiros raios de Sol.

Depois, o quinto é o *vishuddha*, o sexto é o *ajna*, e o sétimo é o *sahasrara*. Com o quinto, o amor torna-se cada vez mais meditativo, cada vez mais uma prece. Com o sexto, o amor deixa de ser uma relação. Nem sequer é uma prece – passou a ser um estado de espírito. Não é que você ame alguém, não. Agora, trata-se de algo como *você é amor*. Não é uma questão de amar – a sua própria energia é amor. Você não pode proceder de outra forma. Agora, o amor é o fluxo natural – da mesma forma que você respira, também ama; é um estado incondicional. E com o sétimo, é o *samadhi*, *sahasrara*: você chegou a casa.

Na teologia cristã, podemos encontrar a mesma alegoria na história de que Deus criou o mundo em seis dias e, ao sétimo, descansou. Esses seis dias são os seis chacras – os seis centros do ser. O sétimo é o repouso: uma pessoa chegou a casa, e descansa. Essa alegoria ainda não foi devidamente entendida. Os Cristãos, e em particular os teólogos cristãos, nunca aprofundam muito. A sua compreensão mantém-se à superfície – é, quando muito, lógica, teórica, mas nunca toca verdadeiramente a questão. Deus criou o mundo: primeiro criou a matéria, e por fim criou o homem. Ao longo de cinco dias, ele criou tudo o mais que há no mundo – a matéria, os animais, as aves – e depois, ao sexto dia, criou o homem. E no último instante do sexto dia, criou a mulher. Ora, tudo isto é muito simbólico: a mulher é a última criação – nem o homem chega a ser a última. E a alegoria é ainda mais bela, porque diz que ele criou a mulher a partir do homem. Isso significa que a mulher representa um aperfeiçoamento do homem, uma forma mais purificada.

Primeiro: uma mulher significa intuição, poesia, imaginação. O homem significa vontade, prosa, lógica, razão. Estes aspetos são símbolos: o homem representa uma qualidade agressiva, a mulher

representa a recetividade. A recetividade é o mais elevado. O homem significa lógica, raciocínio, análise, filosofia; a mulher significa religião, poesia, imaginação – mais fluida, mais flexível. O homem luta com Deus. A ciência é meramente um subproduto masculino – do homem a lutar, a debater-se, a tentar conquistar. A mulher nunca luta; ela acolhe apenas, aguarda, entrega.

E a alegoria cristã afirma que Deus começou por criar o homem. O homem é o ser mais elevado do reino animal – mas no que diz respeito à humanidade, a mulher é superior. Os teólogos cristãos interpretaram isso de uma maneira absolutamente errada – interpretaram-no de uma maneira machista chauvinista. Pensam que o homem é mais importante, por isso, Deus criou primeiro o homem. Então, os animais devem ser ainda mais importantes! Esta lógica é falsa. Eles julgam que o homem é que é verdadeiro, e a mulher é apenas um apêndice. No último instante, Deus sentiu que faltava algo, e então pegou num osso do homem e criou a mulher. A mulher não é vista como sendo muito importante – é uma mera ajudante, para o homem se sentir bem, caso contrário, ele ficaria só. A história é analisada de tal forma que parece que a mulher é menos importante do que o homem – um mero brinquedo para o homem brincar, caso contrário, ele ficaria só. Deus amava tanto o homem, que achou que ele ficaria triste e solitário. Não, isso não é verdade.

A imaginação só surge quando se larga mão da vontade. A mesma energia que é vontade torna-se imaginação, e a mesma energia que se torna agressão passa a ser recetividade, e a mesma energia que luta transforma-se em cooperação. A mesma energia que é raiva, torna-se compaixão. A compaixão deriva da raiva; é um aperfeiçoamento em relação à raiva; é uma sinfonia mais elevada da raiva. O amor deriva do sexo; tem um alcance mais elevado, mais purificado.

Deus criou a mulher depois de criar o homem, porque a mulher só pode ser criada a seguir. Primeiro, é preciso criar a energia bruta, e só depois é possível purificá-la. E nesta alegoria há uma mensagem – a de que cada homem tem de se tornar feminino antes de alcançar o sétimo. Isso está no sétimo centro. No Yoga, o sexto centro chama-se *ajna chakra*. *Ajna* significa ordem, mandamento. É o centro mais poderoso, o sexto, e muitos ficam presos nele. Continuam



a brincar com as energias espirituais e a fazer coisas tolas. No sexto centro, o homem tem de se tornar mulher e toda a sua vontade tem de ser aplicada para um único fim – isto é, ele precisa de querer render-se. Querer render-se é a coisa melhor do mundo; e isso só é possível se se tiver força de vontade – não uma força de vontade comum, mas extraordinária.

Habitualmente, as pessoas pensam que quem se rende é fraco – estão enganadas. Só pessoas muito fortes podem render-se, a rendição requer força, uma grande força. Se você se render por fraqueza, a rendição não tem sentido, é impotente. Se você se render por força, então a sua rendição tem sentido, tem significado. No sexto centro, no que diz respeito ao seu foco derradeiro, a rendição é possível. É a partir da vontade que se cria a rendição: a partir do homem, Deus criou a mulher.

No sexto centro... Agora, se perguntar aos cirurgiões cerebrais, eles também concordarão comigo – eles dizem que o cérebro está dividido em dois hemisférios: homem e mulher, o esquerdo e o direito. O cérebro esquerdo é masculino e o cérebro direito é feminino. A mão direita está associada ao cérebro esquerdo, é por isso que a mão esquerda não é apreciada – ela é, inclusivamente, condenada. A mão direita está associada ao cérebro esquerdo – daí a direita parecer ser certa e a esquerda parecer ser errada. Vivemos num mundo orientado pelo homem, num mundo dominado pelo homem. A mão direita é o símbolo do masculino, e a mão esquerda é o símbolo do feminino. E a cabeça está dividida em dois hemisférios.

Um poeta funciona a partir de uma parte da cabeça totalmente diferente da de um estudioso da lógica. Um poeta é mais feminino. Não é apenas coincidência que, se olhar para os poetas, encontrará uma grande feminilidade, graça, beleza, uma paixão, uma tremenda atração, um carisma, um carisma feminino. Se olhar para os pintores, achá-los-á um pouco efeminados; a sua roupa, os seus cabelos compridos, a sua maneira de andar, é mais feminina.

Ouvi dizer...

Na Índia, havia um *bodhisattva* muito compassivo mas, quando o Budismo chegou à China, não podiam acreditar que ele pudesse ser um homem. Como é que uma tal compaixão é possível num

homem? Então, fizeram estátuas dele como mulher. Essas estátuas chamam-se Kuan Yin, e continuam a ser veneradas. A história é muito bela.

Os monges budistas que levaram a mensagem de Buda à China tentaram explicar: "São tolos. Não se trata de uma mulher, mas sim de um homem."

Mas os escultores replicaram: "Não podemos fazer isso. O nosso entendimento é que uma tal compaixão só é possível numa mulher, e não num homem." E representaram uma mulher.

Esta história é de uma enorme importância. O Buda parece-se mais com uma mulher do que com um homem – o seu rosto, a sua graça. O sexto centro rendeu-se. A lógica rendeu-se ao amor, a discussão rendeu-se ao sentimento; a agressão transformou-se em receptividade. O conflito transformou-se em cooperação. Agora, já não há luta entre a parte e o todo; a parte flui com o todo, a parte entrega-se – é possuída pelo todo.

É esse o significado da alegoria cristã de que Deus criou primeiro o homem, e depois criou a mulher a partir do homem. Isso traduz um imenso respeito pelas qualidades femininas: elas são mais elevadas do que o homem, provêm do homem, florescem a partir do homem. E depois, ao sétimo dia, Deus descansou. Que mais se pode fazer depois de se chegar a casa? O *sahasrara* é o centro do repouso, do repouso absoluto – você chegou; agora, já não há mais lugar nenhum aonde ir.

O mais básico – *muladhara* – é o centro da inquietação, o mais elevado é o centro do repouso, e entre os dois há sete divisões. Podemos chamar-lhes sete cores – sim, o homem é um arco-íris. Ou então, podemos chamar-lhes sete notas musicais. O Oriente divide o som em sete notas: *sa, re, ga, ma, pa, dha, ni* – são estas as sete notas básicas. E toda a música é criada a partir destas sete notas básicas – toda a sinfonia, toda a melodia, toda a canção, toda a dança.

Lembre-se que o sete é um número com um grande significado.

E mais uma coisa: para ser moderno e contemporâneo, gostaria de dividir estes sete centros da maneira seguinte. O primeiro, designo-o por *não-mente*. Não-mente significa que a mente está quase adormecida – *muladhara*. Ela está presente mas quase adormecida, de tal



forma que não se dá por ela. Numa pedra, Deus está quase adormecido. Num homem, ele tornou-se um pouco alerta – apenas um pouco alerta, não muito. Numa pedra, ele está quase a dormir, a rressonar. É por isso que as pedras são tão belas – tão profundamente silenciosas, sem tumulto, sem ansiedade, sem nenhum lugar para onde ir. Eu chamo a isso não-mente. Por não-mente não quero dizer que *não* têm mente; quero apenas dizer que a mente ainda não se manifestou. A mente aguarda no estado de semente, a mente está a preparar-se para despertar, a mente está a preparar-se, a mente está a repousar. Mais cedo ou mais tarde, virá a manhã, e a pedra tornar-se-á um pássaro e começará a voar, ou tornar-se-á uma árvore e começará a dar flor.

O segundo estado é o que designo por *mente inconsciente*. Nas árvores, a mente existe – não é como a pedra, Deus tornou-se um pouco diferente da pedra. Não consciente, inconsciente. As árvores sentem – elas não podem sentir que sentem, mas sentem. Ouça bem a diferença. Se você bater numa árvore ela sente, mas não consegue sentir que sente. A consciência não chegou a esse ponto. Houve sensação, a árvore é sensível. E agora, há experiências modernas a prová-lo, as árvores são extremamente sensíveis.

Chamo a isto mente inconsciente. A mente está presente – quase como quando se está a dormir. De manhã, a pessoa lembra-se que foi uma bela noite: “Dormi profundamente, o sono foi muito profundo.” Mas do que se lembra de manhã não é do sono em si, a acontecer; a sua memória posterior é retrospectiva. A mente estava lá, durante o sono, mas não estava a funcionar, de momento; ela só funciona em retrospectiva. De manhã, você recorda-se – uma bela noite, que noite suave e reconfortante, que profundo silêncio e que paz – mas reconhece-o pela manhã.

O terceiro estágio é a mente *subconsciente*. A mente subconsciente encontra-se nas aves, nos animais. É semelhante ao sonho. Num sonho, você torna-se um pouco mais consciente do que durante o sono. Digamos que as pedras estão em coma; de manhã, elas nem conseguirão lembrar-se de como o sono foi profundo – é um coma. As árvores estão a sonhar – encontram-se muito perto da humanidade. Chamo a isto a mente subconsciente.

Ao quarto, chamo *mente consciente*. É onde o homem se encontra. Não muito consciente; apenas um relampejar, apenas uma

pequena onda de consciência – e isso também só acontece quando se corre um grande perigo, de contrário, não. Se alguém aparecer de repente e estiver pronto para matá-lo com um punhal, você fica consciente. Nesse momento, há uma tremenda consciência, inteligência, radiância. O pensamento para. Você torna-se uma chama. Só em raros momentos é que se torna consciente; de contrário, move-se quase como um sonâmbulo...

Ouvi dizer...

Em 1959, dois bêbedos da cidade francesa de Viena abriram o que julgaram ser uma porta para a rua. Na realidade, tratava-se da janela de uma divisão no quarto piso de um prédio. Com uma canção alegre nos lábios, saíram cá para fora de braço dado, passando o batente da porta até à rua, lá em abaixo.

Um polícia de giro, ao ouvir o estrondo e correndo para ajudar, ficou surpreso ao vê-los seguir o seu caminho, ainda a cantar e, nitidamente, em ótimas condições. “Falhámos um degrau,” explicaram.

Eles não estavam nada conscientes. Se estivessem conscientes, podiam ter morrido. Não estavam conscientes; pensaram apenas ter falhado um degrau. Quatro andares!

E esta também é a vossa situação. Toda a vossa vida quase se assemelha à de um bêbedo. Vão tropeçando aqui e ali, falhando um degrau aqui, outro acolá. Toda a vossa vida não passa de infelicidade atrás de infelicidade, tropeçando, chocando uns com os outros. podem chamar-lhe amor, mas ao que isso se resume é em chocarem uns com os outros; isso cria infelicidade.

Só a consciência pode trazer êxtase. O êxtase é a sombra da consciência. Este é o quarto estágio em que os seres humanos comuns vivem e morrem. Trata-se de um puro desperdício. As pedras podem ser perdoadas, e as árvores podem ser perdoadas, e as aves podem ser perdoadas, mas o homem não – porque você tem o primeiro vislumbre: agora, é da sua responsabilidade fazê-lo crescer, torná-lo mais sólido, fortalecê-lo. Não podemos dizer a uma pedra: “Falhaste,” mas podemos dizer a um homem: “Falhaste.”

O homem é o único animal responsável – podemos perguntar-lhe, e ele terá de responder: é isso que significa a responsabilidade.



Mais cedo ou mais tarde, ele terá de responder a Deus ou ao centro desta existência ou à própria existência: "Como falhaste? Deram-te o princípio rudimentar, podias ter florescido. Porque falhaste?"

É essa a ansiedade do homem, a agonia, o tremor, a angústia – porque o homem é o único animal do mundo capaz de êxtase; capaz de alcançar a grande felicidade consciente, capaz de tornar-se *sat-chit-ananda*; capaz de tornar-se verdade, consciência, ser, capaz de tornar-se felicidade, capaz de alcançar o derradeiro.

Ao quinto, chamo *mente subsuperconsciente*. No quarto estágio – a mente consciente – a sua consciência não passa de uma coisa muito tênue, muito momentânea. Ela não tem estabilidade, vai e vem, e está além do vosso poder; você não pode lembrar-se dela quando necessário, todas as religiões existem entre as mentes consciente e superconsciente. Todas as técnicas do *Yoga*, todas essas técnicas não fazem senão transformar o vosso consciente no superconsciente. Gurdjieff denomina isso autorrecordação. Kabir designa-o por *Surati Yoga* – *surati* também significa recordar. Jesus diz repetidamente: "Vigiai! Vigiai! Atenção!" Buda afirma: "Estai alerta." Krishnamurti não para de falar da consciência, há quarenta anos que fala apenas de uma única coisa, e ela é a consciência. Uma palavra é toda a mensagem: essa palavra constitui a ponte entre a mente consciente e a mente superconsciente.

Quando a sua consciência se tornou um fator estável em si, um fator integrado em si, um fator cristalizado em si, e você pode contar com ela... Neste momento, você não pode contar com ela. Você vai a caminhar, muito consciente, e alguém atinge-o – imediatamente, a consciência desaparece; ela não é fiável. Alguém profere uma única palavra, alguém lhe diz: "És algum idiota?" – e lá se vai a consciência. À mera expressão *idiota*, os seus olhos ficam raiados de sangue, e você fica pronto para ser morto ou para matar.

Até as pessoas que parecem estar mesmo muito vigilantes e atentas podem limitar-se a estar vigilantes por terem fugido a essas situações. O seu estado de vigília não é real. Você pode ir para os Himalaias, pode sentar-se numa gruta – ninguém virá chamar-lhe idiota. Quem se dará ao trabalho de ir a uma gruta dos Himalaias para lhe chamar idiota? É claro que você não se irá enfurecer. O seu estado de vigília numa gruta dos Himalaias não vale de

muito, porque não vai ser posto à prova, não existe a possibilidade de o destruir. Daí Kabir afirmar: "Está no mundo. Não pertencas ao mundo mas está no mundo, vive no mundo." Viva nas situações comuns em que tudo o provoca a ser inconsciente e todos o ajudam a ser consciente.

Se você entender isto, o mundo é um excelente dispositivo de Deus para o tornar mais consciente. O seu inimigo é o seu amigo, e as maldições constituem bênçãos, e os infortúnios podem ser transformados em alegrias. Isso depende apenas de uma coisa: de você conhecer a chave da consciência. Então, pode transformar tudo em ouro. Quando alguém o insultar, esse é o momento para permanecer alerta. Quando a sua mulher olhar para outra pessoa e você se sentir magoado, esse é o momento para se manter alerta. Quando estiver a sentir-se triste, sombrio, deprimido, quando sentir que todo o mundo está contra si, é esse o momento para estar alerta. Quando estiver rodeado por uma noite escura, é esse o momento para manter a sua luz acesa. E todas essas situações se revelarão úteis – não podiam deixar de o ser.

A partir da mente consciente até à mente superconsciente é tudo Yoga, meditação, oração, consciência. A mente superconsciente é um fenómeno integrado, mas não deixará de perdê-lo algumas vezes. Não habitualmente durante a vigília, mas pode perdê-lo quando for dormir. A mente subsuperconsciente ajudá-lo-á durante a vigília e, por vezes, mesmo em sonhos pode lembrar-se – mas não durante o sono profundo. Quando Krishna afirma no Gita³: "O iogue está desperto mesmo quando todo o mundo dorme," ele está a indicar um estado superior que considero o sexto – a *mente superconsciente*. Então, uma pessoa mantém-se alerta mesmo durante o sono; é um sono profundo, mas a consciência continua presente. Este é o sexto. E, a partir do sexto, o sétimo desenvolve-se espontaneamente – não é preciso fazer nada para isso.

A esse sétimo, volto a chamar-lhe *não-mente*, para completar o círculo. O primeiro é a não-mente de uma rocha, e o último é a não-mente de um Deus. Para demonstrar esta unidade, este círculo

³ *Bhagavad Gita*, escrituras hindus em sânscrito, pertencentes à epopeia hindu que contém a essência do conhecimento védico, o *Mahabharata* (N. da T.).



completo, fizemos estátuas de Deus em pedra, para mostrar que a pedra é o primeiro e Deus é o último, e ambos se encontram algures. Repito, não-mente – quer lhe chamem alma, Deus, iluminação, o nirvana, salvação, ou o que quiserem chamar.

Estes são os sete estádios. E este é o arco-íris que um homem é.

Mais uma coisa, e é o seguinte: não é preciso negar uma única cor. Todas as cores têm de ser absorvidas no arco-íris, e todas as notas musicais, as sete notas musicais, têm de vir a fazer parte da melodia, e todos estes chacras, do *muladhara* ao *sahasrara*, têm de tornar-se uma unidade. Você não tem de negar quaisquer chacras, pois esse chacra renegado nunca lhe permitirá vir a ser íntegro – e quem não for íntegro nunca pode ser santo. Todos eles têm de formar uma hierarquia, uma unidade; todos têm de ser integrados num centro.

Um verdadeiro homem de religião vive todo o arco-íris, da rocha até Deus – da não-mente numa ponta à não-mente na outra ponta. Ele é todo o espectro. Ele vive a vida na sua totalidade. Nada é negado, tudo é usado. Absolutamente nada é negado; se algo der a impressão de ser uma nota dissonante, isso significa apenas que você ainda não foi capaz de lhe dar utilidade. Isso pode ser usado, o veneno pode tornar-se um remédio – você precisa de saber como transformá-lo. E, por vezes, o néctar pode ser venenoso, se não soubermos usá-lo.

Se você souber como usar a raiva, verá que a raiva lhe dá uma agudeza de ser – como quando alguém afia uma espada. A raiva corretamente aplicada dá-lhe uma perspicácia, um fulgor, uma tremenda vitalidade. O sexo corretamente usado torna-o tão cheio de amor, que você pode continuar a partilhar com tudo e todos, e nunca se esgota. O sexo corretamente usado proporciona-lhe um renascimento. De um modo comum, ele reproduz crianças; de um modo extraordinário, reproduz o seu ser mais íntimo.

Devo dizer-lhe que, tenha o que tiver, tudo tem de ser usado – nada é inútil. Nunca se descarte de nada, caso contrário, virá um dia a arrepender-se. Tudo tem de ser usado. Torne-se pura e simplesmente mais perspicaz, mais atento; torne-se mais consciente, e comece a observar as coisas do seu ser interno e a ver como trazê-las a uma harmonia superior – apenas isso. Neste momento, você

é uma multidão. Neste momento, você não é um indivíduo. Não é um arco-íris – todas as cores recaem em dimensões diferentes, afastando-se umas das outras; elas não dispõem de um centro. Neste momento, você é barulho, e não música – mas lembre-se, todas as notas estão presentes no barulho. Redispostas, dispostas de uma maneira melhor, de uma forma estética, artística, elas tornar-se-ão uma bela música. A única coisa que é preciso é um olhar profundamente estético ao fundo do seu ser.

Neste momento, você não é um indivíduo. Não é um arco-íris – todas as cores recaem em dimensões diferentes, afastando-se umas das outras; elas não dispõem de um centro. Neste momento, você é barulho, e não música – mas lembre-se, todas as notas estão presentes no barulho. Redispostas, dispostas de uma maneira melhor, de uma forma estética, artística, elas tornar-se-ão uma bela música. A única coisa que é preciso é um olhar profundamente estético ao fundo do seu ser.

Neste momento, você não é um indivíduo. Não é um arco-íris – todas as cores recaem em dimensões diferentes, afastando-se umas das outras; elas não dispõem de um centro. Neste momento, você é barulho, e não música – mas lembre-se, todas as notas estão presentes no barulho. Redispostas, dispostas de uma maneira melhor, de uma forma estética, artística, elas tornar-se-ão uma bela música. A única coisa que é preciso é um olhar profundamente estético ao fundo do seu ser.

Neste momento, você não é um indivíduo. Não é um arco-íris – todas as cores recaem em dimensões diferentes, afastando-se umas das outras; elas não dispõem de um centro. Neste momento, você é barulho, e não música – mas lembre-se, todas as notas estão presentes no barulho. Redispostas, dispostas de uma maneira melhor, de uma forma estética, artística, elas tornar-se-ão uma bela música. A única coisa que é preciso é um olhar profundamente estético ao fundo do seu ser.

Neste momento, você não é um indivíduo. Não é um arco-íris – todas as cores recaem em dimensões diferentes, afastando-se umas das outras; elas não dispõem de um centro. Neste momento, você é barulho, e não música – mas lembre-se, todas as notas estão presentes no barulho. Redispostas, dispostas de uma maneira melhor, de uma forma estética, artística, elas tornar-se-ão uma bela música. A única coisa que é preciso é um olhar profundamente estético ao fundo do seu ser.



Compreender os Chacras e a Kundalini

NENHUM CONHECIMENTO TEÓRICO PODE AJUDAR, E NENHUMA VISUALIZAÇÃO ANATÔMICA DA KUNDALINI É VERDADEIRAMENTE importante para a meditação. Ao referir isto, não quero dizer que a kundalini e os chacras não existam. A kundalini existe, os chacras existem, mas nenhum conhecimento ajuda seja o que for. Aliás, pode até prejudicar. Pode tornar-se uma barreira, por inúmeras razões.

Uma dessas razões é que qualquer conhecimento acerca da kundalini ou sobre as vias esotéricas da bioenergia – as vias internas do *élan* vital – é generalizado. Ele difere de pessoa para pessoa; a raiz não será a mesma. Com A será uma coisa, com B será outra, com C será outra ainda. A sua vida interior tem uma individualidade, por isso, adquirir algo através de um conhecimento teórico não irá ajudar – pode até prejudicar – porque não tem a ver consigo. Você só saberá acerca de si próprio quando entrar dentro de si.

Existem chacras, mas o número difere de pessoa para pessoa. Uma pode ter sete, outra pode ter nove; uma pode ter mais, outra pode ter menos. Foi por isso que se desenvolveram tantas tradições. Os Budistas falam de nove chacras. Os Hindus referem sete. Os Tibetanos falam de quatro – e todos eles estão certos!

A raiz da kundalini, a passagem através da qual a kundalini passa, também difere de pessoa para pessoa. Quanto mais você interiorizar, mais individual é. Por exemplo, o seu rosto é a parte mais individual do seu corpo e, no rosto, os olhos são ainda mais individuais. O rosto é mais vivo do que qualquer outra parte do



corpo; é por isso que ele assume individualidade. Você pode não ter reparado que, numa idade específica – em especial com a maturidade sexual –, o seu rosto começa a assumir uma forma que se irá manter, mais ou menos, durante toda a vida. Antes da maturidade sexual, o rosto sofre muitas alterações mas, com a maturidade sexual, a sua individualidade fixa-se e adquire um padrão, e agora o rosto passa a ser mais ou menos o mesmo.

Os olhos ainda são mais vivos do que o rosto, e são tão individuais que mudam a cada momento. Se uma pessoa não atingir a iluminação, os olhos nunca ficam fixos. A iluminação é outro tipo de maturidade.

Com a maturidade sexual, o rosto torna-se fixo, mas há outra maturidade em que os olhos se tornam fixos. Você não consegue ver qualquer mudança nos olhos do Buda: o corpo dele envelhecerá, ele morrerá, mas os seus olhos continuarão na mesma. Foi essa uma das suas indicações. Quando alguém alcança o nirvana, os olhos são a única porta através da qual os que estão de fora podem saber se essa pessoa o alcançou ou não. A partir de agora, os olhos nunca mais mudam. Tudo muda, mas os olhos permanecem iguais. Os olhos são a expressão do mundo interno.

Porém, a kundalini ainda é mais profunda.

Nenhum conhecimento teórico ajuda. Quando você dispõe de conhecimento teórico, começa a impô-lo a si próprio. Começa a visualizar que as coisas são da maneira que lhe ensinaram, mas elas podem não corresponder à sua situação individual. Aí, cria-se uma grande confusão.

Uma pessoa tem de sentir os chacras, e não saber *acerca* deles. Você tem de sentir; tem de enviar antenas interiores. Só quando sente os seus chacras, e a sua kundalini e a passagem dela, é que isso serve de alguma coisa; caso contrário, não serve de nada. Na verdade, o conhecimento tem sido muito destrutivo no que diz respeito ao mundo interno. Quanto mais conhecimento adquirido, menor a possibilidade de sentir as coisas reais, autênticas.

Você começa a impor a si mesmo o que conhece. Se alguém diz: "É este o chakra, este é o centro," você começa a visualizar o chakra nesse ponto, e ele pode não ser aí. Então, você começa a criar chacras imaginários. Você é capaz de criar; a mente tem essa capaci-

dade. Pode criar chacras imaginários, e aí, devido à sua imaginação, iniciar-se-á um fluxo que não será kundalini, mas sim pura imaginação – um fenómeno totalmente ilusório e onírico.

Uma vez que você consiga visualizar centros e consiga criar uma kundalini imaginária, poderá criar seja o que for. Então, seguir-se-ão experiências imaginárias, e desenvolverá um mundo muito artificial no seu interior. O mundo exterior é ilusório, mas não tão ilusório quanto o que você pode criar no interior.

Tudo o que está no interior não é necessariamente real ou verdadeiro, porque a imaginação também está no interior, os sonhos também estão no interior. A mente possui a faculdade – uma faculdade muito poderosa – de sonhar, de criar ilusões, de projetar. É por isso que é bom meditar sem qualquer consciência da kundalini, dos chacras. Se os encontrar, é bom. Você pode chegar a sentir algo, então, pergunte. Pode começar a sentir um chacra ativo, mas primeiro, deixe que a sensação se manifeste. Pode sentir a energia a subir, mas primeiro, deixe que a sensação se manifeste. Não imagine, não pense nisso, não faça qualquer esforço intelectual para compreender antecipadamente; não é preciso qualquer noção prévia. Não só ela não é necessária, como é francamente nefasta.

E, mais uma coisa: a kundalini e os chacras não pertencem à sua anatomia, à sua fisiologia. Os chacras e a kundalini pertencem ao seu corpo subtil, ao seu *sukshma sharira*, e não a este corpo, o corpo grosseiro. É evidente que existem pontos correspondentes. Os chacras pertencem ao seu *sukshma sharira*, mas a sua fisiologia e anatomia têm pontos que lhes correspondem. Se sentir um chacra interno, só então pode sentir o ponto correspondente; caso contrário, até pode dissecar o corpo todo, que não encontrará nada que se assemelhe a quaisquer chacras.

Toda a conversa e todas as supostas provas e todas as afirmações científicas de que o seu corpo grosseiro tem algo como a kundalini e os chacras é um absurdo, um puro absurdo. Existem pontos correspondentes, mas só é possível sentir esses pontos ao sentir os verdadeiros chacras. À dissecação do seu corpo grosseiro, nada se encontra; não há nada. Então, não é uma questão anatómica.

Mais uma coisa: não é preciso passar pelos chacras. Não é necessário; pode-se pura e simplesmente passar-lhes ao lado. Também



não é preciso sentir a kundalini antes da iluminação. O fenómeno é muito diferente do que julga. A kundalini não se sente por estar a subir; a kundalini só se sente se não houver uma passagem muito clara. Se a passagem estiver completamente limpa, a energia passa mas você não a sente.

Você sente-a quando há algo presente a resistir ao fluxo. Se a energia fluir para cima e você tiver bloqueios à sua passagem, só aí é que você a sente. Então, a pessoa que sente mais a kundalini está verdadeiramente bloqueada; há tantos bloqueios à sua passagem, que a kundalini não consegue fluir.

Quando há resistência, sente-se a kundalini. Você não consegue sentir diretamente a energia se não houver alguma resistência. Se eu mover a minha mão e não encontrar resistência, não sentirei o movimento. O movimento sente-se devido à resistência do ar, mas não se sente tanto como quando uma pedra encontra resistência; aí, sente-se mais o movimento e, no vácuo, não sentirei movimento nenhum – portanto, é relativo.

O Buda nunca falou sobre a kundalini. Não é que não houvesse kundalini no seu corpo, mas a passagem era tão límpida que não havia resistência. Então, ele nunca a sentia. Mahavira nunca falou da kundalini. Por causa disso, criou-se uma noção muito equivocada, e depois os Jainistas, que seguiam Mahavira, acharam que a kundalini era um absurdo total, que não havia nada do género. Assim, pelo facto do próprio Mahavira não sentir a kundalini, vinte e cinco séculos de tradição jainista continuam a negá-la, afirmando que não existe. Mas a razão de Mahavira para não falar nisso era muito diferente. Como não havia bloqueios no seu organismo, ele não a sentia.

Então, não é necessário você sentir a kundalini. Pode não sentir absolutamente nada. E, se não sentir a kundalini, passará adiante dos chacras, pois o funcionamento dos chacras só é preciso para dissolver os bloqueios, eles são desnecessários.

Quando existe um bloqueio e a kundalini se encontra bloqueada, então, o chakra mais próximo começa a mover-se devido ao bloqueio da kundalini. Ele torna-se dinâmico. O chakra começa a mover-se, e move-se tão depressa que, devido ao seu movimento, cria-se uma energia específica que dissolve esse bloqueio.

Se a passagem estiver limpa, não é preciso nenhum chacra mover-se e você nunca sentirá nada. Na realidade, a existência dos chacras serve apenas para o ajudar. Se a kundalini estiver bloqueada, a ajuda está mesmo ali ao lado. Algum chacra absorverá a energia que estiver a ser bloqueada. Se a energia não puder passar, volta para trás. Antes de voltar para trás, o chacra absorve totalmente a energia, e a kundalini entra para o chacra. Através do movimento, a energia torna-se mais vital, torna-se mais viva e, quando encontra novamente o bloqueio, consegue dissolvê-lo. Então, trata-se apenas de um dispositivo, de uma ajuda.

Se a kundalini passar e não houver bloqueios, você nunca sente os chacras. É por isso que uma pessoa pode sentir nove chacras, e outra pessoa pode sentir apenas três, quatro, ou um, ou nenhum. Depende. Na realidade, existe um número infinito de chacras e, a cada momento, a cada passo da kundalini, existe um chacra por perto para ajudar. Se a ajuda for necessária, ela será prestada.

É por isso que insisto que um conhecimento teórico não ajuda. E a meditação como tal não se preocupa verdadeiramente com a kundalini. Se a kundalini vier, é outra coisa – mas a meditação não tem nada a ver com isso. A meditação pode ser explicada sem a menor referência à kundalini; não existe necessidade. E referir a kundalini cria ainda mais problemas para explicar a meditação. A meditação pode ser explicada diretamente; é escusado preocupar-se com os chacras, começa-se pela meditação. Se a passagem estiver bloqueada, pode chegar a sentir a kundalini, e os chacras estarão lá, mas trata-se de algo completamente involuntário; a sua vontade não é precisa para nada.

Quanto mais profundo o caminho, mais ausente está a vontade. Eu consigo mover a minha mão – essa é uma via voluntária – mas não consigo mover o meu sangue. Posso tentar fazê-lo. Anos e anos de treino podem levar uma pessoa a ser capaz de tornar voluntária a circulação sanguínea – o hatha Yoga consegue fazê-lo; isso já foi feito, não é impossível, só que é fútil. Trinta anos de treino só para controlar o movimento do sangue não faz o menor sentido e é estúpido, porque o controlo não significa nada. A circulação sanguínea é involuntária; ela não requer a sua vontade. Você ingere comida e, no momento em que a ingere, a sua vontade



não é necessária: a maquinaria do corpo, o mecanismo do corpo assumiu o comando, e continua a fazer o que for preciso. O seu sono não é voluntário, o seu nascimento não é voluntário. São mecanismos involuntários.

A kundalini é ainda mais profunda, mais profunda do que a sua morte, mais profunda do que o seu nascimento, mais profunda do que o seu sangue, porque a kundalini é uma circulação do seu segundo corpo. O sangue é a circulação do seu corpo fisiológico; a kundalini é a circulação do seu corpo etérico. Ela é perfeitamente involuntária; nem um praticante de hatha Yoga consegue fazer nada com ela voluntariamente.

É preciso entrar em meditação, e a energia começa a mover-se. A parte que é feita por si é a meditação. Se estiver em meditação profunda, a energia interna começa a subir, e você sente o fluxo mudar. Ele sentir-se-á de inúmeras maneiras: a mudança pode até manifestar-se fisiologicamente.

Por exemplo, de um modo geral, biologicamente, é um sinal de boa saúde ter os pés quentes e a cabeça fria. Em termos biológicos, isso é um sinal de saúde. Quando acontece o contrário – os pés ficam frios e a cabeça fica quente – uma pessoa está doente. Mas o mesmo acontece quando a kundalini sobe: os pés ficam frios.

Na realidade, o calor dos pés não é senão a energia sexual a descer. Assim que a energia vital, a kundalini, começa a subir, a energia sexual acompanha-a. ela começa a subir: os pés ficam frios e a cabeça fica quente. Biologicamente, é melhor ter os pés quentes e não a cabeça mas, espiritualmente, é mais saudável serem os pés a estar frios, pois isso é um sinal de que a energia está a subir.

Podem começar a surgir muitas doenças quando a energia começa a subir, visto que, biologicamente, houve uma perturbação de todo o organismo. O Buda morreu muito doente, Mahavira morreu muito doente, Ramana Maharshi morreu de cancro; Ramakrishna morreu de cancro. E a razão é que todo o sistema biológico é perturbado. Atribuem-lhes muitas outras razões, mas elas são absurdas.

Os jainistas criaram muitas histórias, porque não podiam conceber que Mahavira pudesse ter estado doente. Comigo, passa-se o contrário: não posso conceber como é que ele poderia ser total-

mente saudável. Não podia, porque este ia ser o seu último nascimento, e todo o sistema biológico tinha de se ir abaixo. Um sistema que funcionara continuamente durante vários milénios tinha de se ir abaixo. Ele não podia ser saudável; no final, ele tinha de estar muito doente. E ficou! Mas foi muito difícil para os seus seguidores conceberem que Mahavira estava doente.

Havia apenas uma explicação para a doença, nessa época. Se alguém sofresse de uma doença específica, isso significava que o seu carma, os seus feitos passados, tinham sido negativos. Se Mahavira sofresse de uma doença, então isso implicaria que ainda se encontrava sujeito a influências cármicas. Ora isso era inaceitável, por isso, inventaram uma história muito engenhosa: que Goshalak, um rival de Mahavira, estava a usar forças maléficas contra ele. Mas não se tratou de nada disso.

O fluxo biológico natural é para baixo; o fluxo espiritual é para cima. E todo o organismo foi feito para um fluxo descendente.

Você pode começar a sentir muitas mudanças no seu organismo, mas as primeiras mudanças surgirão no corpo subtil. A meditação é apenas um meio de criar uma ponte do grosseiro para o subtil. Quando digo meditação, refiro apenas isso: se você conseguir saltar para fora do seu corpo grosseiro – é isso que quero dizer por meditação. Mas para dar esse salto, precisará da ajuda do seu corpo subtil; terá de usá-lo como trampolim.

A partir de qualquer ponto extremo, você pode dar o salto. O jejum tem sido usado para levar as pessoas a um extremo. Com um jejum longo e continuado, a pessoa chega ao limite. O corpo humano consegue manter habitualmente um jejum de noventa dias, mas depois, quando o corpo se encontra totalmente exausto, no momento em que se esgota o reservatório acumulado para as emergências – nesse momento, há duas possibilidades. Se você não fizer nada pode ocorrer a morte mas, se aproveitar esse momento para a meditação, pode dar um salto.

Se não fizer nada, se continuar apenas a jejuar, pode ocorrer a morte. Então, será um suicídio. Mahavira, que experienciou o jejum mais profundamente do que qualquer outra pessoa na história da evolução humana, é o único homem que permitiu aos seus seguidores um suicídio espiritual. Chamou-lhe *santhara*: esse ponto-



-limite em que há ambas as possibilidades. Num único momento, você pode morrer ou dar o salto. Se usar uma técnica, pode saltar; então, diz Mahavira, não se trata de suicídio, mas sim de uma imensa explosão espiritual. Mahavira foi o único homem – o único – a dizer que, se tiver coragem, até o suicídio pode ser usado para o seu progresso espiritual.

A partir de qualquer ponto-limite, é possível dar o salto. Os Sufis usavam a dança. Há um momento em que a pessoa começa a sentir-se sublime. Com um verdadeiro bailarino sufi, até o público começa a sentir-se sublime. Através dos movimentos do corpo, dos movimentos rítmicos, o bailarino não tarda a começar a sentir que é diferente do corpo, que é separado do corpo. É preciso dar início ao movimento, mas em breve, um movimento involuntário do corpo assume o comando.

É você que começa mas, se o final também lhe pertencer, a dança terá sido uma mera dança comum. Porém, se começar e, no final, sentir que, algures pelo meio, a dança assumiu o comando através de um mecanismo involuntário, então ela tornou-se uma dança dervixe. Você move-se tão depressa que o corpo estremece e faz movimentos involuntários.

É esse o ponto em que você pode enlouquecer ou dar o salto. Pode enlouquecer, porque um mecanismo involuntário assumiu o controlo sobre o seu movimento corporal. Ele vai além do seu controlo: você não pode fazer nada. Pode apenas enlouquecer e nunca mais conseguir retomar esse movimento involuntário. É nesse ponto que pode surgir a loucura ou, se conhecer a técnica para dar esse salto, a meditação.

É por isso que os Sufis sempre foram conhecidos como loucos. Eles sempre foram considerados loucos. Em geral, são loucos. Também existe uma seita em Bengala que é exatamente igual aos Sufis: os faquires de Baul. Eles andam de aldeia em aldeia a dançar e a cantar. A própria expressão baul significa *bawla*, louco. Eles são pessoas loucas.

A loucura surge muitas vezes, mas se você conhecer a técnica, então pode surgir a meditação. Ela acontece sempre no limite; é por isso que os místicos sempre usaram a expressão "o fio da navalha." Ou surge a loucura, ou surge a meditação, e qualquer destes métodos

usa o seu corpo como um fio da navalha a partir do qual qualquer das duas hipóteses é possível.

Então, qual é a técnica para saltar para dentro da meditação? Já falei de duas: jejuar e dançar. Todas as técnicas de meditação servem para empurrá-lo para o limite a partir do qual você pode dar o salto, mas o salto em si só pode ser dado através de um método muito simples, muito pouco metódico.

Se você conseguir estar atento no preciso momento em que o jejum o conduziu até ao precipício da morte, se conseguir estar atento no momento em que a morte está prestes a instalar-se, se conseguir estar atento, então, deixa de haver morte. E não só não há morte desta vez, como a morte nunca mais existe. Acaba de dar o salto! Quando o momento é tão intenso, que você sabe que, num segundo, será mais do que pode suportar, quando sabe que, se perder um segundo que seja, não conseguirá voltar atrás, esteja atento – e depois, salte. A consciência é o método. E, como a consciência é o método, as pessoas Zen dizem que não há método. A consciência não é método nenhum. É por isso que Krishnamurti não deixa de dizer que não há método nenhum.

É claro que a consciência não é propriamente um método; mas mesmo assim, chamo-lhe método porque, se você não conseguir estar consciente, então, no preciso momento em que o salto é possível, ficará perdido. Então, se alguém disser: “A consciência basta,” isso pode ser verdade para uma em dez mil pessoas, mas essa pessoa será a única que chegou ao ponto em que ou é possível a loucura, ou a morte. De qualquer modo, ela já lá chegou a esse ponto.

E com os outros, a maioria das pessoas, limitar-se a falar sobre a consciência não basta. Primeiro, têm de ser treinadas. Estarem conscientes nas situações comuns não chegará. E elas não estão conscientes nas situações comuns. A estupidez da mente tem uma história tão longa – a sua letargia, a sua preguiça, a sua inconsciência já perdura há tanto tempo, que apenas ouvindo Krishnamurti ou ouvindo-me a mim, ou seja a quem for, você nunca pode esperar ficar consciente. E será difícil ficar consciente exatamente das mesmas coisas que fez tantas vezes sem consciência.

Você chegou ao escritório totalmente inconsciente de que se tem andado a mover: virou-se, caminhou, abriu a porta. Passou a vida



inteira a fazê-lo. Agora, isso tornou-se um mecanismo involuntário; foi totalmente removido da sua consciência.

Então, Krishnamurti diz: "Estejam conscientes ao caminhar." Mas você caminha sem nunca ter consciência disso. O hábito está tão enraizado que se tornou parte dos ossos e do sangue; agora, é muito difícil.

Você só consegue estar alerta nas emergências, em emergências súbitas. Encostam-lhe uma arma ao peito: você consegue manter-se alerta, porque se trata de uma situação que nunca praticou. Mas se estiver familiarizado com uma situação, não terá a menor consciência. Por isso, uma pessoa que esteja habituada a jejuar pode não tirar partido disso; precisará de períodos de jejum mais longos. Ou então, se você nunca dançou, a dança pode facilmente ajudá-lo; mas se for um bailarino profissional, a dança dervixe sufi não servirá. Não servirá de nada, porque você é tão perfeito, tão eficiente, e a eficiência significa que a coisa não está a ser feita pela parte involuntária da mente. A eficiência significa sempre isso.

Foi por isso que se desenvolveram cento e doze métodos de meditação. Um deles pode não ser adequado para si; e outro, sim. E o mais útil é o que lhe for totalmente desconhecido. Se tiver recebido formação em algum método, a emergência é criada cedo demais. E, nessa emergência, esteja alerta!

Então, ocupe-se da meditação, e não da kundalini. E, quando estiver atento, começarão a acontecer algumas coisas. Pela primeira vez, tomará consciência de um mundo interno que é maior, mais vasto, mais extenso do que o universo; energias desconhecidas, totalmente desconhecidas, começarão a fluir em si. Fenômenos de que nunca ouviu falar, nunca imaginados, ou sonhados, começarão a acontecer. Mas é algo que varia de pessoa para pessoa, portanto, é melhor não falar nisso.

Os Sete Corpos Subtis e a Energia da Respiração

O PRANA É ENERGIA – A ENERGIA VIVA EM NÓS, A VIDA EM NÓS. ESSA VIDA MANIFESTA-SE, NO QUE DIZ RESPEITO AO CORPO, sob a forma da inspiração e da expiração. Trata-se de duas coisas opostas; nós consideramo-las uma só. Dizemos “respirar” – mas a respiração tem duas polaridades: a inspiração e a expiração. Cada energia tem polaridades, cada energia existe em dois polos opostos. Não pode existir de outra forma. Os polos opostos, com a sua tensão e harmonia, criam energia – tal como os polos magnéticos.

A inspiração é o contrário da expiração, e a expiração é o contrário da inspiração. Num único momento, a inspiração é tal e qual o nascimento, e a expiração é tal e qual a morte. Num único momento, ambas as coisas estão a acontecer: quando você inspira, nasce; quando expira, morre. Num único momento, há nascimento e morte. Esta polaridade representa a energia vital a subir, e a descer.

No corpo físico, a energia vital assume esta manifestação. A energia vital nasce e, ao fim de setenta anos, morre. Isso também constitui uma manifestação maior do mesmo fenómeno: a inspiração e a expiração – o dia e a noite.

Nos sete corpos – o físico, o *etérico*, o astral, o mental, o espiritual, o cósmico e o nirvânico – há um fenómeno correspondente de entrada e saída.

No que diz respeito ao corpo mental, o pensamento que entra e o pensamento que sai correspondem ao mesmo fenómeno da inspiração e da expiração. A cada momento, há um pensamento que chega à sua mente e um pensamento que sai. O próprio pensamento



em si é energia. No corpo mental, a energia manifesta-se sob a forma da chegada do pensamento e da saída do pensamento; no corpo físico, manifesta-se sob a forma de inspiração e expiração. É por isso que podemos alterar o pensamento através da respiração. Há uma correspondência.

Se impedir o ar de entrar, o pensamento será impedido de entrar. Detenha a respiração no seu corpo físico, e o corpo mental deter-se-á. E quando o corpo físico ficar desconfortável, o seu corpo mental ficará desconfortável. O corpo físico deixará de inspirar; o corpo mental deixará de acolher o pensamento.

Tal como a inspiração é absorvida de dentro para fora e o ar existe fora de si, também existe um oceano de pensamento fora de si. O pensamento entra, e sai. A sua respiração pode tornar-se a minha respiração noutro momento, e o seu pensamento pode tornar-se o meu pensamento. Cada vez que você expira, também está a expelir o seu pensamento. Da mesma maneira que o ar existe, o pensamento também existe; tal como o ar pode ser contaminado, o pensamento também pode ser contaminado; tal como o ar pode ser impuro, o pensamento também pode ser impuro.

A respiração em si não é *prana*. *Prana* representa a energia vital que se manifesta através destas polaridades de entrar e sair. A energia que conduz a inspiração é *prana*, e não a respiração em si própria. A energia que conduz a inspiração, que a afirma, a energia que conduz a inspiração e a expiração, é *prana*.

A energia que conduz os pensamentos que entram e expelle os pensamentos que saem, essa energia também é *prana*. Este processo existe nos sete corpos. Agora, estou apenas a referir-me ao físico e ao mental, pois estes são nossos conhecidos. Mas o mesmo existe em cada camada do seu ser.

O seu segundo corpo, o corpo *etérico*, tem o seu processo de entrada e saída. Você irá sentir este processo em cada um dos sete corpos, mas senti-lo-á apenas como a inspiração e expiração, pois só está familiarizado com o seu corpo físico e o seu *prana*. Então, estará sempre equivocado.

Sempre que algum sentimento chegar até si vindo de outro corpo ou do seu *prana*, percebê-lo-á inicialmente como o fluxo da inspiração e da expiração, visto ser a única experiência que

conhece. Você conhece apenas esta manifestação do *prana*, da energia vital. No entanto, no plano etérico não há respiração nem pensamento, mas sim influência – o mero impulso da influência a entrar ou a sair.

Você entra em contacto com alguém sem nunca ter conhecido essa pessoa. Ele ainda nem falou consigo, mas há algo nele que entra. Você ou o acolheu ou o rejeitou. Há uma influência subtil: pode chamar-lhe amor ou pode chamar-lhe ódio – atração ou repulsa.

Quando você sente repulsa ou atração, é o seu segundo corpo a reagir. A cada momento, o processo continua; nunca para. Você está sempre a absorver influências, e depois a expeli-las. O outro polo está sempre presente. Se ama alguém, há em certo momento em que sentirá repulsa. Se ama alguém, a inspiração é absorvida: agora é tempo de expeli-la, e sentirá repulsa. Então, cada momento de amor será seguido por um momento de repulsa.

A energia vital existe em polaridades. Ela nunca existe num polo apenas. Não é possível! E, sempre que tenta fazê-lo, está a tentar o impossível.

Você não pode amar uma pessoa sem acabar por odiá-la a dada altura. O ódio estará presente, porque a força vital não pode existir num único polo. Ela existe em polaridades opostas, de maneira que um amigo não pode deixar de vir a ser um inimigo – e por aí em diante. Este influxo e refluxo verifica-se até ao sétimo corpo. Nenhum corpo pode existir sem este processo – este influxo e refluxo. Não pode, tal como o corpo físico também não pode existir sem a inspiração e a expiração.

No que diz respeito ao corpo físico, nunca tomamos estas duas coisas por opostos, por isso, não somos incomodados por elas. A vida não distingue entre a inspiração e a expiração. Não há qualquer distinção moral. Não há nada a escolher; são a mesma coisa. Trata-se de um fenómeno natural.

Mas, no que diz respeito ao segundo corpo, não pode haver ódio e deve haver amor. Aí, começa-se a escolher. Começa-se a escolher, e essa escolha irá criar perturbações. É por isso que o corpo físico é habitualmente mais saudável do que o segundo, o corpo etérico. O corpo etérico está sempre em conflito, porque a escolha moral tornou-o num inferno.



Quando o amor vem ao seu encontro, você sente bem-estar mas, quando o ódio vem ao seu encontro, sente-se doente. Porém, ele não pode deixar de vir – por isso, alguém que saiba, alguém que entenda as polaridades, não fica decepcionado quando ele chega. Alguém que conheça as polaridades está à vontade, em equilíbrio. Sabe que isso tem de acontecer, por isso não tenta amar quando não é amoroso, nem cria qualquer ódio. As coisas vêm e vão: ele não é atraído pelo que entra nem repellido pelo que sai. Limita-se a ser uma testemunha. Ele diz: “É exatamente como o ar que entra e o ar que sai.”

O método de meditação budista do Anapanasati Yoga ocupa-se disto. Ele diz que sejamos testemunhas da nossa respiração e da nossa expiração. Seja uma mera testemunha, e comece a partir do corpo físico. Dos outros seis corpos não se fala no Anapanasati, porque eles surgirão por si, a pouco e pouco.

Quanto mais se familiarizar com esta polaridade – com este morrer e viver simultaneamente, com este nascimento e morte simultâneos – mais tomará consciência do segundo corpo. Então, em relação ao ódio, diz o Buda, tenha *upeksha*. Seja indiferente. Quer se trate de ódio quer de amor, seja indiferente. E não se apegue a nenhum dos dois, pois, se se apegar, o que acontecerá ao outro polo? Aí, surgirá o “mal-estar”⁴. A doença estará presente, você não estará à vontade.

Buda diz: “A chegada do ser amado é bem-vinda, mas a partida do ser amado é sempre chorada. O encontro com alguém repulsivo é uma infelicidade, e a partida de alguém repulsivo é uma alegria. Mas se continuares a dividir-te entre estas polaridades, estarás no inferno, viverás num inferno.”

Se você se tornar uma mera testemunha destas polaridades, então dirá: “Isto é um fenómeno natural. É natural para o corpo em causa” – ou seja, um dos sete corpos. “O corpo existe por causa disto; caso contrário, não pode existir.” E, assim que você toma consciência disso, transcende o corpo. Se transcender o primeiro corpo, passa a tomar consciência do segundo. Se transcender o segundo corpo, passa a tomar consciência do terceiro.

⁴ No original, “dis-ease”, em comparação com “disease”, que significa doença, e “at ease” que significa à vontade (N. da T.).

Quando o amor vem ao seu encontro, você sente bem-estar mas, quando o ódio vem ao seu encontro, sente-se doente. Porém, ele não pode deixar de vir – por isso, alguém que saiba, alguém que entenda as polaridades, não fica decepcionado quando ele chega. Alguém que conheça as polaridades está à vontade, em equilíbrio. Sabe que isso tem de acontecer, por isso não tenta amar quando não é amoroso, nem cria qualquer ódio. As coisas vêm e vão: ele não é atraído pelo que entra nem repellido pelo que sai. Limita-se a ser uma testemunha. Ele diz: “É exatamente como o ar que entra e o ar que sai.”

O método de meditação budista do Anapanasati Yoga ocupa-se disto. Ele diz que sejamos testemunhas da nossa respiração e da nossa expiração. Seja uma mera testemunha, e comece a partir do corpo físico. Dos outros seis corpos não se fala no Anapanasati, porque eles surgirão por si, a pouco e pouco.

Quanto mais se familiarizar com esta polaridade – com este morrer e viver simultaneamente, com este nascimento e morte simultâneos – mais tomará consciência do segundo corpo. Então, em relação ao ódio, diz o Buda, tenha *upeksha*. Seja indiferente. Quer se trate de ódio quer de amor, seja indiferente. E não se apegue a nenhum dos dois, pois, se se apegar, o que acontecerá ao outro polo? Aí, surgirá o “mal-estar”. A doença estará presente, você não estará à vontade.

Buda diz: “A chegada do ser amado é bem-vinda, mas a partida do ser amado é sempre chorada. O encontro com alguém repulsivo é uma infelicidade, e a partida de alguém repulsivo é uma alegria. Mas se continuares a dividir-te entre estas polaridades, estarás no inferno, viverás num inferno.”

Se você se tornar uma mera testemunha destas polaridades, então dirá: “Isto é um fenómeno natural. É natural para o corpo em causa” – ou seja, um dos sete corpos. “O corpo existe por causa disto; caso contrário, não pode existir.” E, assim que você toma consciência disso, transcende o corpo. Se transcender o primeiro corpo, passa a tomar consciência do segundo. Se transcender o seu segundo corpo, passa a tomar consciência do terceiro.

¹ No original, “*dis-esse*”, em comparação com “*dis-esse*”, que significa *domica* e “*se*” ou “*se*” significa à vontade (N. da T.).

Ser testemunha está sempre além da vida e da morte. O ar a entrar e a sair são duas coisas e, se for testemunha, você não é nenhuma delas. Então, veio à vida uma terceira força. Agora, você não é as manifestações do *prana* no corpo físico: agora, você é o *prana*, a testemunha. Agora, vê que a vida se manifesta ao nível físico, por causa dessa polaridade, e se essa polaridade parar, o corpo físico deixará de existir, não pode existir. Ele precisa de tensão para existir – dessa tensão constante de ir e vir, dessa constante tensão de nascimento e morte. Ele existe por causa disso. A cada momento, ele move-se entre os dois polos; caso contrário, não existiria.

No segundo corpo, “amor e ódio” é a polaridade básica. Ele manifesta-se de inúmeras formas. A polaridade básica é esse apreço e desagrado, e a cada momento o seu apreço transforma-se em desagrado e o desagrado transforma-se em apreço – a cada momento! Mas você nunca vê isso. Quando o seu apreço se transforma em desagrado, se reprimir o desagrado e continuar a enganar-se, julgando que tem de continuar a gostar sempre das mesmas coisas, só se está a enganar duplamente a si mesmo. E se não gostar de alguma coisa, continua a não gostar dela sem nunca se permitir ver os momentos em que gostou. Nós reprimimos o amor pelos nossos inimigos, e reprimimos o ódio pelos nossos amigos. Estamos a reprimir. Permitimos apenas um movimento, apenas um polo, mas como ele volta outra vez para trás, ficamos à vontade. Ele volta, e ficamos à vontade. Mas isso não é contínuo. Nunca pode ser.

A força vital manifesta-se como apreço e desagrado no segundo corpo. Só que é como a respiração: não há qualquer diferença. Neste caso, o que influencia é o meio; no corpo físico, o meio é o ar. O segundo corpo vive numa atmosfera de influências. Não se trata apenas de alguém entrar em contacto consigo e você começar a gostar dele. Mesmo que ninguém entre e você esteja sozinho na sala, estará a gostar-e-não-gostar, a gostar-e-não-gostar. Não haverá qualquer diferença: o apreço e o desagrado continuarão permanentemente a alternar.

É através desta polaridade que o corpo etérico existe; é esta a sua respiração. Se se tornar testemunha disso, pode limitar-se a rir. Então, deixa de haver inimigo e deixa de haver amigo. Então, você sabe que se trata apenas de um fenómeno natural.



Se se tornar ciente e se tornar testemunha do segundo corpo – do apreço e desagrado – pode passar a conhecer o terceiro corpo. O terceiro é o corpo astral. À semelhança das “influências” do corpo etérico, o corpo astral tem “forças magnéticas”. Esse magnetismo é a sua respiração. Num momento, você é poderoso e, no momento seguinte, é impotente; num momento, está esperançado e, no momento seguinte, está desesperado; num momento está confiante e, no momento seguinte, perde toda a confiança. Dá-se uma entrada de magnetismo na sua direção, e uma saída de magnetismo a partir de si. Há alturas em que você pode chegar a desafiar Deus, e há alturas em que chega a ter medo duma mera sombra.

Quando a força magnética está em si, quando ela vem na sua direção, você é excelente; quando ela emana a partir de si, você não passa de um zé-ninguém. E isso muda permanentemente, tal como o dia e a noite; o ciclo renova-se, a roda vai girando. De tal forma que, até uma pessoa como Napoleão teve os seus momentos de impotência, e até uma pessoa covarde tem os seus momentos de coragem.

No judo há uma técnica para saber quando alguém está sem forças. É esse o momento certo para atacar. Quando ele está cheio de força, você será derrotado, por isso, tem de saber em que momento o poder magnético dele está a sair, e aí, atacá-lo, e deve incitá-lo a atacá-lo quando a sua força magnética estiver a vir na sua direção.

Este ir e vir da força magnética corresponde à respiração. É por isso que, quando tem de fazer algo difícil, você sustém a respiração. Por exemplo, se tiver de levantar uma pedra pesada, você não pode pegar-lhe quando estiver a expirar. Nem por sombras! Mas quando o ar está a entrar, ou quando o ar está retido, pode fazê-lo. A sua respiração corresponde ao que está a acontecer no terceiro corpo. Então, é no momento em que o ar está a sair – a menos que a pessoa tenha recebido treino para o enganar – que a força magnética dessa pessoa está a sair; é esse o momento certo para atacar. É esse o segredo do judo. Até alguém mais forte pode ser derrotado, se você conhecer o segredo de quando ele está receoso e impotente. Quando a força magnética estiver a sair dele, ele não pode deixar de ficar sem forças.

O terceiro corpo encontra-se dentro de uma esfera magnética, semelhante ao ar. Existem forças magnéticas por todo o lado; você

inspira-as e expira-as. Mas, se se tornar consciente desta força magnética que vem e vai, então você não é poderoso nem impotente. Transcende estes dois estados.

A seguir, há o quarto corpo, o corpo mental: pensamento a entrar e pensamento a sair. Mas este “pensamento a entrar” e “pensamento a sair” também tem paralelos. Quando o pensamento vem até si quando você inspira, só nesses momentos é que nasce o pensamento original. Quando você expira, esses são momentos de impotência; nenhum pensamento original pode nascer nesses momentos. Nos momentos em que há algum pensamento original, a respiração até para. Quando nasce um pensamento original, a respiração para. Trata-se apenas de um fenômeno de correspondência.

No pensamento que sai, nada nasce. Ele está pura e simplesmente morto. Mas, se tomar consciência dos pensamentos que entram e dos pensamentos que saem, pode chegar a conhecer o quinto corpo.

Até ao quarto corpo, as coisas não são difíceis de entender, visto termos alguma experiência que pode tornar-se a base para a sua compreensão. Além do quarto, as coisas passam a ser muito estranhas – mas mesmo assim, consegue-se perceber alguma coisa. E, ao transcender o quarto corpo, compreendê-lo-á melhor.

No quinto corpo – como dizê-lo? A atmosfera do quinto corpo é a vida – da mesma maneira que o pensamento, a respiração, a força magnética, da mesma maneira que o amor e o ódio são as atmosferas dos corpos inferiores.

Para o quinto corpo, a atmosfera é a vida em si. Então, no quinto, a entrada é um momento de vida, e a saída é um momento de morte. Com o quinto, você torna-se ciente de que a vida não é algo que está em si. Ela entra em si e sai de si. A própria vida não está em si; ela limita-se a entrar e a sair, tal como a respiração.

É por isso que respiração e *prana* se tornaram sinônimos – por causa do quinto corpo. No quinto corpo, a palavra *prana* faz sentido. É a vida que vem e a vida que vai. E é por isso que o medo da morte nos segue constantemente. Você está sempre ciente de que a morte está por perto, ali à esquina. Está sempre ali, à espreita. Essa sensação de morte aguarda-o sempre – essa sensação de insegurança, de morte, de escuridão – tem a ver com o quinto corpo.



Trata-se de um sentimento muito sombrio, muito vago, porque você não está totalmente ciente dele.

Ao chegar ao quinto corpo e tomar consciência dele, você sabe que a vida e a morte são meras respirações para o quinto corpo – entrar e sair. E, ao tomar consciência disso, você sabe que não pode morrer, porque a morte não é um fenômeno inerente; nem a vida. Tanto a vida como a morte são fenômenos exteriores que lhe acontecem. Você nunca esteve vivo, nunca esteve morto; você é algo que transcende totalmente ambos. Mas este sentimento de transcendência só pode surgir quando você se torna ciente da força vital e da força mortal no quinto corpo.

Freud disse algures que, de certo modo, tivera um vislumbre disso. Não era um adepto do Yoga, caso contrário, tê-lo-ia compreendido. Ele chamava-lhe “a vontade de morrer”, e dizia que todo o homem umas vezes anseia pela vida, e outras, anseia pela morte. Há no homem duas vontades opostas: uma vontade de viver e uma vontade de morrer. Para a mente ocidental, isso era um absurdo total: como podiam essas vontades contraditórias existir na mesma pessoa? Mas Freud dizia que, como o suicídio é possível, também deve haver uma vontade de morrer.

Nenhum animal pode cometer o suicídio, pois nenhum animal pode tomar consciência do quinto corpo. Os animais não podem suicidar-se, porque eles não podem tomar consciência, não podem saber que estão vivos. Para alguém se suicidar, é preciso uma coisa: ter consciência da vida – e eles não têm consciência da vida. Mas também é preciso outra coisa: para alguém se suicidar, também de não ter consciência da morte.

Os animais não podem suicidar-se, porque os animais não têm consciência da vida mas nós podemos suicidar-nos, porque temos consciência da vida e não temos consciência da morte. Se alguém tomar consciência da morte, não se pode suicidar. Um Buda não pode suicidar-se, porque isso é desnecessário; é um absurdo. Ele sabe que ninguém pode verdadeiramente matar-se, mas apenas fingir que o faz. O suicídio não passa de uma pose, pois na realidade nem estamos vivos nem mortos.

A morte encontra-se no quinto plano, no quinto corpo. Representa a saída de uma energia específica e a entrada de uma energia

específica. Você é o lugar onde essa entrada e essa saída acontecem. Se você se identificar com o primeiro, pode comprometer o segundo. Se se identificar com a vida e a vida se tornar impossível, pode dizer: "Vou suicidar-me." Esse é outro aspecto do seu quinto corpo a afirmar-se. Não há um único ser humano que não tenha, a dado momento, pensado suicidar-se – visto a morte situar-se do outro lado da vida. Esse outro lado pode transformar-se quer no suicídio, quer na morte: pode tornar-se em qualquer dos dois.

Se você estiver obcecado pela vida, se estiver tão apegado a ela que queira negar totalmente a morte, pode matar alguém. Ao matar alguém, você satisfaz o seu desejo de morte: a vontade de morrer. Recorrendo a este truque, você satisfá-lo, e pensa que já não terá de morrer, visto alguém ter morrido.

Todos os que cometeram grandes assassínios – Hitler, Mussolini – continuam com muito medo da morte. Eles estão sempre com medo da morte, por isso, projetam essa morte nos outros. A pessoa que é capaz de matar alguém sente-se mais poderosa do que a morte. Ela pode matar os outros. De uma maneira mágica, com uma fórmula mágica, pensa que, por poder matar, pode transcender a morte, que uma coisa que faça aos outros não lhe pode acontecer a ela. Trata-se de uma projeção da morte, mas ela pode voltar para si. Se você matar tantas pessoas que, no final, acabe por se suicidar, isso é a projeção a voltar para si.

No quinto corpo, com a vida e a morte a virem ao seu encontro – com a vida a ir e a vir – não se pode ter apego a ninguém. Se você se apegar, não está a aceitar a polaridade na sua totalidade, e ficará doente.

Até ao quarto corpo, não era tão difícil, mas conceber a morte e aceitá-la como outro aspecto da vida é o ato mais difícil. Conceber a vida e a morte em paralelo – como iguais, como dois aspectos da mesma coisa – é o ato mais difícil. Mas no quinto, é essa a polaridade. É essa a existência *prânica* no quinto.

Com o sexto corpo, as coisas tornam-se ainda mais difíceis, porque o sexto já não é vida. Para o sexto corpo – o que dizer? A seguir ao sexto corpo, o "eu" cai. Então não há ego; você passa a ser uno com o todo. Agora não é o seu "qualquer coisa" que entra e sai, porque o ego não está presente. Tudo se torna cósmico e, como se



torna cósmico, a polaridade assume a forma de criação e destruição – *srishti* e *pralaya*. É por isso que as coisas se tornam mais difíceis com o sexto: a atmosfera é “a força criativa e a força destrutiva”. Na mitologia hindu, chamam a estas forças Brama e Shiva.

Brama é a divindade da criação. Vishnu é a divindade da manutenção, e Shiva é a divindade da grande morte – da destruição, da dissolução, em que tudo volta à sua fonte original. O sexto corpo encontra-se nessa vasta esfera de criatividade e destruição – a força de Brama e a força de Shiva.

A cada momento a criação vem até si e, a cada momento, tudo entra em dissolução. Então, quando um iogue diz: “Eu vi a criação, e vi o *pralaya*, o fim; vi o mundo entrar no estado de ser e vi o regresso do mundo ao não-ser”, está a referir-se ao sexto corpo. O ego não está presente: tudo o que entra e sai é você. Você torna-se uno com isso.

Uma estrela nasce: é o seu nascimento que vem. E a estrela apaga-se: é a sua saída. Então, na mitologia hindu dizem que uma criação é uma respiração de Brama – apenas uma respiração! É a força cósmica a respirar. Quando nós, Brama, inspiramos, a criação passa a existir: nasce uma estrela, as estrelas surgem, vindas do caos – tudo passa a existir. E quando esta respiração é expirada tudo sai, tudo cessa: uma estrela morre – a existência passa à não-existência.

É por isso que digo que, no sexto corpo, as coisas são muito difíceis. O sexto não é egocêntrico; ele torna-se cósmico. E no sexto corpo, sabe-se tudo acerca da criação – tudo aquilo de que todas as religiões do mundo falam. Quando se fala de criação, fala-se do sexto corpo e do conhecimento relacionado com ele. E quando se fala do grande dilúvio, do fim, está-se a falar do sexto corpo.

Com o grande dilúvio da mitologia judaico-cristão ou babilónica ou síria, ou com o *pralaya* dos Hindus, há uma expiração – a do sexto corpo. Trata-se de uma experiência cósmica, e não individual. É uma experiência cósmica; você não se encontra lá!

A pessoa que está no sexto corpo – que alcançou o sexto corpo – verá tudo o que está a morrer como a sua própria morte. Um Mahavira não pode matar uma formiga, não devido a qualquer princípio de não-violência, mas porque isso é a sua morte. Tudo o que morre é a sua morte.

Quando se toma consciência disto, da criação e da destruição – de coisas a virem à existência a cada momento e coisas a abandonarem a existência a cada momento – a consciência é a do sexto corpo. Sempre que uma coisa abandona a existência, outra coisa entra: um sol morre, outro nasce algures; esta Terra morrerá, outra Terra virá.

Nós ganhamos apego ao sexto corpo. “A humanidade não pode morrer!” – mas tudo o que nasce tem de morrer, até a humanidade tem de morrer. Criar-se-ão bombas de hidrogénio para a destruir. E assim que criamos bombas de hidrogénio, no momento seguinte criamos um anseio de ir para outro planeta, porque a bomba significa que a Terra se aproxima da sua morte. Antes de esta Terra morrer, vida começará a evoluir noutro lugar qualquer.

O sexto corpo é o sentimento da criação e da destruição cósmicas – criação-destruição; do ar a entrar, do ar a sair. É por isso que se fala da “respiração de Brama”. Brama é uma personalidade do sexto corpo; você torna-se Brama no sexto corpo. Na realidade, você fica ciente quer de Brama, quer de Shiva, as duas polaridades. E Vishnu está além da polaridade. Eles formam o Trimurti: Brama, Vishnu, e Mahesh – ou Shiva.

Esta trindade é a trindade de testemunhar. Se você tomar consciência de Brama e de Shiva, o criador e o destruidor – se tomar consciência desses dois, então conhece o terceiro, que é Vishnu. Vishnu é sua realidade no sexto corpo. Foi por isso que Vishnu se tornou o mais proeminente dos três. Brama é recordado mas, embora seja o deus da criação, é venerado talvez num ou dois templos apenas. Ele deve ser venerado, mas não é verdadeiramente venerado.

Shiva ainda é mais venerado do que Vishnu, porque nós tememos a morte. A sua veneração deriva do nosso medo da morte. Mas quase ninguém venera Brama, o deus da criação, porque não há nele nada de temível; vocês já foram criados, por isso, não estão preocupados com Brama. É por isso que não existe um único templo dedicado a ele. Ele é o criador, por isso, todos os templos lhe deviam ser dedicados, mas não.

Shiva é o que tem o maior número de fiéis. Ele encontra-se por todo o lado, porque construíram muitos templos em sua honra. Uma



simples pedra chega para o simbolizar; caso contrário, teria sido impossível criar tantos ídolos dele. Então, uma pedra basta. Basta pôr uma pedra algures, e Shiva está aí. Como a mente tem tanto medo da morte, não se pode fugir de Shiva – e ele tem sido venerado.

Mas Vishnu é a divindade mais substancial. É por isso que Rama é uma incarnação de Vishnu, Krishna é uma incarnação de Vishnu, qualquer *avatar* – incarnação divina – é uma incarnação de Vishnu. E até Brama e Shiva veneram Vishnu. Brama pode ser o criador, mas ele cria para Vishnu; Shiva pode ser o destruidor, mas destrói para Vishnu. São estas as duas respirações de Vishnu, a que entra e a que sai; Brama é a inspiração e Shiva é a expiração. E Vishnu é a realidade do sexto corpo.

No sétimo corpo, as coisas tornam-se ainda mais difíceis. Buda chamou ao sétimo corpo o *nirvana kaya*, o corpo da iluminação, pois a verdade, o absoluto, encontra-se no sétimo corpo. O sétimo corpo é o último corpo, por isso, não há criação nem destruição, mas antes ser e não-ser. No sétimo, a criação é sempre de algo diferente, não é de si. Será a criação de algo diferente e será a destruição de algo diferente, e não de si, ao passo que o ser tem a ver consigo, e o não-ser tem a ver consigo.

No sétimo corpo, ser e não-ser – a existência e a não-existência – são as duas respirações. Não devemos identificar-nos com nenhuma delas. Todas as religiões são começadas pelos que alcançaram o sétimo corpo; e, por fim, a linguagem pode expandir-se, no máximo, até duas palavras: ser e não-ser. O Buda fala da linguagem do não-ser, da expiração, e diz: “O vazio é a realidade”; ao passo que Shankara fala da linguagem do ser e diz que *brama* é a realidade derradeira. Shankara usa termos positivos, porque escolhe a inspiração, e o Buda usa termos negativos porque escolhe a expiração. Porém, estas são as duas únicas opções em termos de linguagem.

A terceira opção é a realidade, que é inominável. O máximo que podemos referir é o “ser absoluto” ou o “não-ser absoluto”. E só se pode dizer isto, porque o sétimo corpo está para além disso. A transcendência ainda é possível.

Eu posso dizer algo acerca desta sala se sair lá para fora. Se eu transcender esta sala e chegar a outra sala. Posso lembrar-me desta,

posso dizer alguma coisa acerca dela. Mas se eu sair desta sala e mergulhar num abismo, nem posso dizer nada acerca desta sala. Até aqui, com cada corpo, um terceiro ponto podia ser representado por palavras, simbolizado, porque o corpo além dele estava lá. Seria possível ir até lá e olhar para trás. Mas só até ao sétimo é que isto é possível. Para além do sétimo corpo não se pode dizer nada, porque o sétimo é o último corpo; para além dele, é a "ausência de corpo".

Com o sétimo, é preciso escolher ser ou não-ser – quer a linguagem da negação, quer a linguagem da positividade. E existem apenas duas opções. Uma é a opção do Buda: ele afirma: "Nada permanece," e a outra é a opção de Shankara: "Tudo permanece."

Nas sete dimensões – nos sete corpos – no que diz respeito ao homem e no que diz respeito ao mundo, a energia vital manifesta-se em reinos multidimensionais. Por todo o lado, onde quer que haja vida, o processo de entrada e de saída estará presente. Onde quer que haja vida, o processo existirá. A vida não pode existir sem esta polaridade.

Então, o *prana* é energia, energia cósmica, e o nosso primeiro contacto com ele dá-se no corpo físico. Ele manifesta-se primeiro como respiração, e depois continua a manifestar-se sob outras formas: influências, magnetismo, pensamentos, vida, criação, ser. E continua e, se tomarmos consciência dele, transcendemo-lo sempre para alcançar um terceiro ponto. Assim que alcançamos este terceiro ponto, transcendemos esse corpo e entramos no corpo seguinte. Entramos no segundo corpo a partir do primeiro, e por aí em diante.

Se continuarmos a transcender, até ao sétimo ainda há um corpo, mas além do sétimo há a ausência de corpo. Aí, você torna-se puro. Aí, não está dividido; aí, já não há mais polaridades. Então, é o *advaita*, não há dois: aí, surge a unidade.



O Sono e a Vigília nos Chacras

CADA CHACRA TEM UMA PARTE ADORMECIDA, À EXCEÇÃO DO ÚLTIMO – O SAHASRARA. NO SÉTIMO CHACRA, A CONSCIÊNCIA é total: ele é consciência pura. É por isso que Krishna diz no Gita: “O iogue nunca dorme.” “O iogue” significa aquele que chegou ao último centro do seu ser, ao florescimento derradeiro; aquele que se tornou um lótus. Esse nunca dorme. O seu corpo dorme, a sua mente dorme: ele nunca dorme. Mesmo quando um buda está a dormir, na parte mais profunda do seu ser continua a arder uma chama viva.

O sétimo chacra não tem nenhuma parte adormecida, os outros seis chacras têm as duas partes: *yin* e *yang*. Uma vez estão adormecidos, e outras vezes estão despertos: dia e noite – têm ambos os aspetos. Quando você sente fome, o seu centro da fome está desperto. Se nunca tiver experimentado jejuar, ficaria surpreso. Se tentar jejuar, durante dois, três dias iniciais sentirá fome, e depois disso, por vezes, a fome desaparecerá por completo. Depois voltará, desaparecerá de novo, voltará outra vez... Você não come nada, por isso, não pode dizer: “A fome desapareceu, porque comi.” Você está a jejuar: umas vezes, a fome vem com muita força, tenta dominá-lo – e, se não se deixar perturbar por ela, a fome desaparece. O chacra adormeceu – voltará a despertar no seu turno, quando chegar o dia; e voltará a adormecer.

O mesmo acontece com o centro sexual. Você sente-se tão faminto de amor, depois faz amor – e a seguir, de repente, todo o desejo de amor desaparece. O chacra adormeceu. Se experimentar



o celibato, sem repressão, ficará surpreendido. Se não reprimir o seu desejo sexual, limitar-se-á a observá-lo... Experimente fazer isso durante três meses – limite-se a observar. Quando o desejo surgir, de repente, deixe-o estar, deixe-o bater às suas portas, escute-o, esteja atento – mas não se deixe levar por ele. Deixe-o estar: não o reprima, e não lhe ceda. Seja uma testemunha – e voltará a surpreender-se. Às vezes, o desejo surge com uma tal intensidade, que uma pessoa sente que pode enlouquecer. E depois, automaticamente, por moto próprio, volta a desaparecer. O chacra continua em movimento; umas vezes é de dia, e o sexo surge; outras vezes é de noite, e o sexo adormece.

E isso aplica-se aos seis chacras abaixo do sétimo. O sono não tem um chacra à parte; o sono tem um parceiro em cada chacra, à exceção do *sahasrara*. Então, mais uma coisa a entender: à medida que for subindo cada vez mais nos seus chacras, terá uma melhor qualidade de sono, porque um chacra mais elevado tem uma qualidade de relaxamento mais profunda. O homem que vive com o primeiro – *muladhara* – não terá um sono profundo. O seu sono será muito superficial, porque ele vive com o físico, o material.

Também posso descrever estes chacras dessa maneira. O primeiro, o material – *muladhara*. O segundo, o vital – *svadhishtana*. O terceiro, o sexual, o elétrico – *manipura*. O quarto, o moral, estético – *anahata*. O quinto, o religioso – *vishuddha*. O sexto, o espiritual – *ajna*. E o sétimo, o divino – *sahasrara*.

À medida que for subindo, o seu sono ir-se-á aprofundando e terá uma nova qualidade. O homem que seja obcecado por comida e viva apenas e unicamente para comer, terá um sono muito perturbado. O seu sono não terá silêncio, não terá paz; o seu sono não terá música. O seu sono será cheio de pesadelos. O homem que for um pouco mais elevado do que o viciado em comida, que for mais interessado por pessoas do que por coisas e quiser absorver as pessoas, terá um sono mais profundo – mas não muito profundo. A pessoa sexual terá o sono mais profundo, no reino inferior. É por isso que o sexo é usado quase como um tranquilizante. Se não consegue dormir, faça amor – e, imediatamente, adormecerá. O amor alivia-o de tensões. No Ocidente, os médicos receitam o sexo para as pessoas que sofrem de insónias. Agora, chegam a receitar o sexo para

... Se não reprimir... Experimente fazer isso. Quando o desejo surge, suas portas, escute-o. Deixe-o estar: não o reprimir. E depois, automaticamente surge; outras vezes é

... sétimo. O sono não ocorre em cada chakra, a fim de entender: à medida que avança, terá uma melhor compreensão de uma qualidade que vive com o sono profundo. O seu sono físico, o material, a maneira. O primeiro, *madhishthana*. O terceiro, o moral, estético - o sexto, o espiritual

... pessoas com predisposição para terem ataques cardíacos, porque o sexo descontrai, dá-lhe um sono profundo.

No plano inferior, o sexo proporciona-lhe o sono mais profundo. Depois, se subir ainda mais, com o quarto - *anahata* - o sono torna-se imensamente tranquilo, silencioso, muito purificador e depurado. Quando você ama alguém, o seu relaxamento é tremendo, imenso. A mera ideia de que alguém o ama e você ama alguém, descontrai-o; todas as tensões desaparecem. O mundo deixa de ser estranho, é um lar. Com amor, a casa transforma-se num lar e o mundo estranho torna-se uma comunidade, e nada é distante. Através da pessoa que você ama, Deus ficou muito mais perto. Uma pessoa amorosa conhece um sono profundo. Odeie, e perderá o sono. Se você for irado, perderá o sono - cairá mais baixo. Ame, tenha compaixão, e terá um sono profundo.

Com o quinto, o sono torna-se quase uma prece. Daí todas as religiões do mundo insistirem para se rezar antes de dormir. Que a oração esteja associada ao sono. Nunca adormeça sem rezar, para que o ritmo da oração continue a vibrar no seu sono. As reverberações da oração transformarão o seu sono. O quinto é o centro da oração - e se você souber rezar, e se conseguir adormecer a rezar, ficará surpreendido pela manhã: despertará, e despertará a rezar. A sua própria vigília será uma espécie de oração. Com o quinto, o sono torna-se prece. Deixa de ser um sono comum. Você não só adormece mas vai, de uma maneira subtil, em direção a Deus.

O sono é uma porta quando você esquece o ego; e é mais fácil mergulhar em Deus do que enquanto estiver acordado, porque quando está acordado, o ego é muito forte. Ao adormecer, os seus poderes de cura funcionam totalmente na sua capacidade ideal. Daí os médicos afirmarem que, se uma pessoa estiver doente e não conseguir dormir, não há possibilidade de se curar - porque a cura vem de dentro. A cura surge quando o ego é absolutamente não existente: quando o ego não está, então o poder de cura flui a partir do interior - vem ao de cima. O homem que subiu até ao quinto, o *vishuddha chakra* - ao chakra da oração - verá a sua vida tornar-se uma bênção. Pode ver: mesmo que ele caminhe, você pode sentir a qualidade de relaxamento nos seus gestos, nos seus movimentos.



O sexto chacra – *ajna* – é o último, onde o sono se torna perfeito, além do qual o sono não é necessário: o trabalho acabou. Até ao sexto, o sono é necessário. Com o sexto, o sono torna-se meditativo – não chega a ser cheio de prece, mas meditativo – porque na oração há dualidade. Eu e vós, o devoto e a divindade. Com o sexto, até essa dualidade desaparece. O sono é profundo – tão profundo como a morte. Na realidade, a morte não é senão um grande sono, e o sono não é senão uma pequena morte. Com o sexto, o sono penetra no seu âmago mais profundo e, aí, o trabalho fica terminado. Ao passar do sexto para o sétimo, o sono deixa de ser necessário. Você foi além da dualidade. A partir daí, nunca mais se cansa, por isso, o sono não é preciso.

Este estado do sétimo é o estado de consciência pura e absoluta – chame-lhe o estado de Cristo, Buda, Deus.

Alguém fez uma pergunta relacionada com isto:

Se o sexo se transformar em amor, será que o impulso de dominar se transforma em vontade, ou no esforço para estar consciente?

Também é preciso entender isto. Os primeiros três centros inferiores estão profundamente relacionados com a segunda parte – os três centros superiores. Primeiro, *muladhara*, *svadhishtana*, *manipura*: estes são os três primeiros. Os três segundos são: *anahata*, *vishuddha*, *ajna*. Estes são os dois pares. Eles estão profundamente unidos, e também é preciso entender isto – isso ser-lhe-á útil, para a sua jornada.

O primeiro chacra tem a ver com o alimento, e o quarto chacra tem a ver com o amor. O amor e o alimento estão profundamente relacionados, unidos. Daí acontecer que, sempre que alguém o ama, você não come muito. Se uma mulher for amada, ela mantém-se magra, esguia e bonita. Se não for amada, ela começa a tornar-se gorda, feia, começa a acumular; começa a comer demasiado. Ou então, também pode acontecer o contrário: se uma mulher não quiser ser amada, começa a comer demasiado. Isso torna-se uma proteção – então, ninguém se sentirá atraído por ela.

Já viu? Se um amado vier a sua casa, um amigo chegou, e você está tão feliz, tão cheio de amor – nesse dia, o apetite desaparece.

Não lhe apetece comer – como se estivesse preenchido por algo mais subtil do que a comida, há dentro de si algo mais subtil do que a comida, e o vazio não existe. Você está cheio, sente-se cheio. As pessoas infelizes comem demasiado, as pessoas felizes não comem demais. Quanto mais feliz uma pessoa for, menos é viciada em comida – porque tem um alimento mais elevado à sua disposição: o amor. O amor é alimento num plano mais elevado. Se a comida é um alimento para o corpo, o amor é um alimento para o espírito.

Agora, até os cientistas estão a desconfiar que isto é assim. Quando uma criança nasce, a mãe pode dar apenas leite, alimento físico. Ela pode não dar amor – aí, a criança sofrerá; o seu corpo crescerá mas o seu espírito vai sofrer. O mero alimento físico não é suficiente: é preciso alimento espiritual. Se uma mãe se limitar a dar alimento e não amar, não é uma mãe, limita-se a ser uma ama. E a criança sofrerá para toda a vida – há algo que ficará retido, sem crescer, atrasado. A criança precisa de alimento, a criança precisa de amor: o amor ainda é mais necessário do que a comida.

Já viu? Se uma criança receber amor, não se preocupa muito com a comida. Se a mãe amar a criança, está sempre preocupada com a possibilidade de a criança não estar a mamar tanto quanto devia. Mas se a mãe não for amorosa, a criança bebe a mais. Aliás, é difícil tirá-la do peito, porque a criança fica com medo: o amor não está presente, ele tem de depender apenas do alimento físico – o alimento subtil está em falta.

E isso continua a acontecer ao longo de toda a sua vida. Onde quer que sinta que lhe falta amor, vai atafulhando o seu corpo de comida – esta torna-se um substituto. Sempre que as pessoas se sentem vazias e não têm aquela emoção que o amor traz, esse entusiasmo que o amor traz, essa energia que o amor liberta, começam a encher o corpo de comida. Voltaram à infância; encontram-se num estado regredido.

As crianças que recebem amor suficiente nunca são muito viciadas em comida. O seu espírito está tão cheio: o mais elevado encontra-se disponível – quem se importa com o inferior.

Lembre-se: todas as religiões falam de jejum por algum motivo. Se não se largar a obsessão da comida, não haverá oração. Daí, o jejum proporcionar uma excelente possibilidade de orar. Não estou



a dizer que se tornem viciados em jejuar. Não estou a dizer-vos que comecem a torturar-se a si próprios. Mas se você for viciado em comida, o remédio é o jejum. Se anda a comer demasiado, reponha o equilíbrio. Comendo demais, você mantém-se demasiado apegado ao físico e não consegue voar até ao céu. Está demasiado sobrecarregado: um pouco de jejum será útil. E no jejum, as pessoas observam que a oração se torna muito fácil, simples; deixa de ser um problema. Porque quando não se está demasiado sobrecarregado com a comida e com o corpo, o espírito não pesa, ele pode voar: o espírito tem asas.

O primeiro e o quarto estão relacionados. E a minha experiência é a seguinte: se ajudarmos as pessoas a serem mais amorosas, a pouco e pouco elas esquecem-se da comida. As religiões antigas insistem no jejum. Eu insisto no amor – e podem ver a ligação. As religiões antigas insistem no jejum, para você poder afastar-se da sua obsessão por comida a mais. Eu insisto no amor – a minha técnica é mais subtil. Então, sem se aperceber disso, se você for amoroso, isso irá afastá-lo da sua obsessão pela comida. As antigas religiões às vezes podem ser perigosas, porque o viciado em comida pode tornar-se viciado no jejum. Ele pode tornar-se outro tipo de pessoa neurótica: primeiro comia demais, agora, pode começar a passar fome. Em ambos os casos, continua preocupado com a comida.

Tenho observado muitos monges jainistas: estão continuamente a pensar em comida. Eles acreditam no jejum, jejuam mas estão continuamente a pensar em comida – o que comer, o que não comer, como comer, quando comer – toda a sua psicologia se baseia na comida. A comida passa a ser um problema demasiado grande. Por isso, eu não insisto no jejum, insisto no amor – e o jejum surge como uma sombra. Se você estiver tremendamente apaixonado, acabará um dia por descobrir que não tem vontade de comer. O amor é tanto, e você não quer destruí-lo. Você está a pairar tão alto, que não quer atafulhar-se e vir cá para baixo, hoje não lhe apetece vir para a Terra. E o jejum surge naturalmente – você não pensa nele, não faz voto nenhum acerca dele, não toma qualquer decisão acerca dele: de repente, sente que há um alimento mais elevado à sua disposição, e o alimento inferior deixa de ser necessário – e o jejum acontece. Então, o jejum é belo.

O segundo chacra tem a ver com o quinto. O segundo chacra é político – domínio, domínio sobre os outros – e o quinto chacra é o

poder espiritual – domínio sobre si mesmo. Com o segundo chacra, você tenta capacitar as pessoas, com o quinto, tenta capacitar-se a si mesmo. Com o segundo, você tenta conquistar os outros, com o quinto, tenta conquistar-se a si próprio. Com o segundo, você torna-se um político, com o quinto, torna-se um padre. E os padres e os políticos sempre ficaram juntos: há uma conspiração entre o padre e o político. Os reis e os padres, os políticos e os papas – estão todos juntos. Podem não ter consciência disso, mas esta é a causa básica subjacente a isso: o político precisa do apoio do padre, e o padre sente-se, de certa forma, em sintonia com o político, visto que ambos anseiam por poder – um sobre os outros, o outro sobre si mesmo, mas o objetivo é o poder.

Lembre-se, eu não gostaria que você se tornasse político e também não gostaria que se tornasse padre. Na verdade, não há necessidade de dominar os outros nem há necessidade de se dominar a si próprio. O domínio em si devia ser abandonado: uma pessoa devia pura e simplesmente ser. A própria ideia de dominar é egoísta – quer se trate de dominar os outros, quer de se dominar a si próprio. Não observou que alguém que sinta ter muito autocontrole se torna um grande egoísta? Ele não para de declarar que tem um enorme autocontrole. O seu ego fortalece-se – há um perigo.

O domínio em si tem de ser abandonado. Você não deve tornar-se um padre. Torne-se religioso – não se torne um padre. Tornar-se religioso é uma coisa, tornar-se um padre é outra. O padre acaba sempre por declarar que não só tem poder sobre si próprio, como tem poder sobre Deus. O padre acaba sempre por declarar que tem poder sobre forças espirituais, ocultas, esotéricas. Ele fica cada vez mais obcecado pelos poderes internos. Mas *todo* o poder é uma fantasia do ego.

Tome consciência do segundo, e também tome consciência do quinto: há quebras, há possibilidades perigosas. E quando alguém se torna padre, para; o seu crescimento deixa de prosseguir. Uma vez que você se torne padre, deixa de ser religioso; toda a sua energia estagnou. A pessoa religiosa está sempre a fluir: do primeiro para o segundo, do segundo para o terceiro, do terceiro para o quarto, ele está em fluxo constante. Até ao sétimo, não conhece qualquer paragem – não há nenhuma estação pelo caminho. E com o sétimo ele também não para, pois com o sétimo, ele desaparece. Não há ninguém para parar.



Até ao sexto, você pode parar e ficar estagnado. A cada centro, há a possibilidade de você recuar e ficar estagnado. Se estagnar no primeiro, conhecerá apenas o material. Se estagnar no segundo, conhecerá apenas o político. Se estagnar no terceiro, conhecerá apenas o sexual – e por aí em diante. O segundo e o quinto estão juntos, e o mesmo se passa com o terceiro e o sexto. O terceiro é o centro sexual, e o sexto é o centro do Tantra.

Agora, uma coisa a reter: se não estiver muito atento, pode acreditar que está a entrar no Tantra, e estar apenas a racionalizar a sua sexualidade – é possível que se trate apenas de sexo, racionalizado na terminologia do Tantra. Se você entrar no sexo com consciência, ele pode tornar-se Tantra. Se entrar no Tantra com inconsciência, ele pode decair e tornar-se no sexo comum. Isso aconteceu na Índia – porque só a Índia fez essa experiência.

Todas as escolas de Tantra da Índia, mais cedo ou mais tarde, ficaram reduzidas a orgias sexuais. É muito difícil manter a consciência – é quase impossível manter a consciência. Se, logo desde o início, o discípulo não foi bem fundo dentro de si, é bem possível que comece a iludir-se a si próprio. As escolas de Tantra surgiram na Índia com uma grande energia, com uma grande percepção. E elas tinham algo – porque esse é o último centro disponível ao homem: o sétimo é o super-homem, o sétimo é divino. O sexto é o centro espiritual.

Do sexo ao Tantra: uma grande revolução, uma mutação, é possível no homem. E no Oriente, as pessoas ficam cientes de que, se você se tornar meditativo enquanto faz amor, a qualidade do sexo muda e algo de novo entra nele – ele torna-se tântrico, torna-se cheio de prece, torna-se meditativo. Torna-se *samadhi*. E dá-se um fluxo natural: do terceiro, você pode saltar para o sexto – pode passar por cima do quarto e do quinto. É uma grande tentação, um grande salto – você pode saltar, é um atalho – mas também é perigoso, porque pode estar a enganar-se a si próprio. O homem é muito esperto – muito esperto a encontrar racionalizações.

Ouvi dizer...

A partir do diário de uma jovem rainha do cinema que correu o mundo:

Segunda-feira: O Capitão viu-me no porão e teve a bondade de me convidar para comer à sua mesa durante o resto da viagem.

Terça-feira: Passei a manhã na ponte com o Capitão. Ele fotografou-me encostada à placa "Proibida a passagem a passageiros nesta ponte."

Quarta-feira: O Capitão fez-me propostas pouco dignas de um oficial e cavalheiro.

Quinta-feira: O Capitão ameaçou afundar o navio se eu não acedesse às suas propostas.

Sexta-feira: Hoje salvei oitocentas vidas.

Você pode encontrar racionalizações. A tentação sempre existiu – pode encontrar boas razões por motivos errados.

O Tantra pode, a qualquer momento, tornar-se sexualidade encapotada, mera sexualidade, disfarçada de Tantra. Aí, ele é perigoso, mais perigoso do que o sexo comum – o sexo comum ao menos é honesto. Você não finge, não afirma nada superior; limita-se a dizer que é o sexo banal. Mas o Tantra pode ser perigoso: você começa a fingir que se trata de algo superior, algo super-humano, algo que não é deste mundo. Tenha isto em mente. O terceiro e o sexto estão profundamente relacionados. O terceiro pode tornar-se no sexto, o sexto pode recuar até ao terceiro. É preciso uma grande consciência.

Estes três primeiros e os três últimos constituem duas forças de equilíbrio. O sétimo está além. Depois dos três primeiros terem sido equilibrados pelos três segundos – quando os inferiores tiverem sido equilibrados pelos superiores, quando os inferiores tiverem sido anulados pelos superiores, quando os inferiores e os superiores tiverem o mesmo peso – então, surge o sétimo. Então, de repente, a dualidade desaparece. Então, deixa de haver inferior, deixa de haver superior; deixa de haver exterior, deixa de haver interior; deixa de haver mundano, deixa de haver sublime: então, há apenas um. É esse o objetivo de toda a busca.



A Experiência da Morte e da Vida nos Corpos Subtis

A ALMA RESIDE EM DOIS CORPOS – O CORPO SUBTIL E O CORPO GROSSEIRO. NA ALTURA DA MORTE, O CORPO GROSSEIRO morre. O corpo que é feito de terra e de água, o corpo que é composto por carne, ossos e medula, é largado morre. Subsequentemente, o corpo composto por pensamentos subtis, sentimentos subtis, vibrações subtis, filamentos subtis, permanece. Este corpo, formado por todas estas coisas subtis, a par da alma, volta a fazer uma viagem, e volta a entrar num corpo grosseiro para voltar a nascer. Quando uma nova alma entra no ventre da mãe, isso representa a entrada deste corpo subtil.

Na altura da morte, só o corpo grosseiro se desintegra, e não o corpo subtil. Mas com a ocorrência da morte derradeira, a que chamamos *moksha*, o corpo subtil desintegra-se a par do corpo grosseiro. Então, deixa de haver nascimento para a alma. Aí, a alma torna-se una com o todo. Isso só acontece uma vez. É como uma gota a fundir-se com o oceano.

É preciso entender três coisas. Primeiro, há o elemento da alma. Quando os dois tipos de corpos – o grosseiro e o subtil – entram em contacto com este elemento da alma, ambos se tornam ativos. Estamos familiarizados com o grosseiro, o corpo físico; um iogue está familiarizado com o corpo subtil, e os que vão além do Yoga estão familiarizados com a alma.

Os olhos comuns conseguem ver o corpo grosseiro. O olho ióguico consegue ver o corpo subtil. Mas aquilo que está para além do Yoga, aquilo que existe além do corpo subtil, só é experienciado



no *samadhi*. Quem vá além da meditação, alcança o *samadhi*, e é no estado de *samadhi* que se tem a experiência do divino. O homem comum tem a experiência do corpo físico, o iogue comum tem a experiência do corpo subtil, o iogue iluminado tem a experiência do divino. A divindade é só uma, mas há inúmeros corpos subtis e há inúmeros corpos grosseiros.

O corpo subtil é o corpo causal; é o corpo que assume o novo corpo físico. Vocês veem muitas lâmpadas por aqui. A eletricidade é uma só, essa energia é uma, mas manifesta-se através de diferentes lâmpadas. As lâmpadas têm diferentes corpos, mas a sua alma é uma só. Da mesma maneira, a consciência que se manifesta através de nós é só uma, mas na manifestação dessa consciência, encontram-se dois veículos. Um é o veículo subtil, o corpo subtil; o outro é o veículo grosseiro, o corpo grosseiro.

A nossa experiência limita-se ao grosseiro, ao corpo físico. Esta experiência restrita é a causa de toda a infelicidade e ignorância humanas. Mas há pessoas que, mesmo depois de irem além do corpo físico, podem parar no corpo subtil. Essas pessoas dirão: "Há um número infinito de almas." Porém, os que vão além do próprio corpo subtil, afirmarão: "A divindade é só uma, a alma é só uma, *brama* é só um."

Quando me referi à entrada da alma, referia-me a essa alma que ainda está associada ao corpo subtil. Isso significa que o corpo subtil em que a alma está envolvida ainda não se desintegrou. É por isso que dizemos que a alma que alcança a liberdade derradeira sai do ciclo do nascimento e da morte. Não há, de facto, nascimento e morte para a alma – ela nunca nasceu, nem nunca irá morrer. O ciclo de nascimento e morte para com o fim do corpo subtil, porque é esse corpo subtil que dá origem a um novo nascimento.

O corpo subtil é uma semente integrada que consiste nos nossos pensamentos, desejos, apetites, anseios, experiências, conhecimentos. Este corpo é essencial para nos transportar na nossa viagem continuada. No entanto, alguém cujos pensamentos tenham sido totalmente aniquilados, cujas paixões se tenham desvanecido, cujos desejos tenham desaparecido por completo, que não tenha já qualquer desejo dentro dele, não tem para onde ir.

não há mais razão para ir seja onde for. Então, não há razão para ele voltar a nascer.

Há uma bela história na vida de Ramakrishna. Os que se encontravam perto dele, que sabiam que ele era um *paramahansa*, um iluminado, ficavam muito perturbados com uma coisa. Incomodava-os imenso ver uma pessoa iluminada como Ramakrishna – que alcançara o *samadhi* – com tanto apetite. Ramakrishna costumava ser muito ansioso com a comida. Muitas vezes, entrava na cozinha e perguntava à esposa, Sharda Devi: “O que é hoje a refeição? Está a ficar tão tarde!” Mesmo a meio de uma palestra séria sobre temas espirituais, ele levantava-se abruptamente e corria para a cozinha para perguntar o que era a refeição, à procura de comida.

Sentido-se embaraçada, Sharda ralhava-lhe delicadamente: “O que estás a fazer? O que é que as pessoas vão pensar; interromperes a palestra sobre *brama* e começares a falar de comida!” Ramakrishna ria-se e permanecia em silêncio.

Até os seus discípulos mais próximos protestavam com ele. Diziam: “Como pode uma pessoa ter atingido o conhecimento quando o seu desejo por comida é tão avassalador?”

Um dia, a esposa, Sharda, ficou muito irritada e criticou-o. Ramakrishna disse-lhe: “Tu não fazes ideia, mas no dia em que mostrar aversão à comida, digo-te já que não viverei mais de três dias.”

Sharda perguntou: “O que queres dizer com isso?”

Ramakrishna replicou: “Todos os meus desejos e paixões desapareceram, todos os meus pensamentos se dissiparam – mas pelo bem da humanidade, apego-me deliberadamente a este único desejo de comida. É como um barco amarrado com a última corda. Uma vez solta essa corda, o barco iniciará a sua jornada infundável. Permaneço com esforço.”

Talvez os que o rodeavam não pensassem muito nisso na altura. Porém, três dias antes da morte de Ramakrishna, quando Sharda entrou com um prato de comida, Ramakrishna olhou para ele, fechou os olhos e deitou-se de costas voltadas para ela. Num vislumbre, ela recordou-se das palavras de Ramakrishna a respeito da sua morte. O prato caiu-lhe das mãos e ela começou a chorar amargamente.



Ramakrishna disse: "Não chores. Desejaste que eu não ansiasse por comida – o teu desejo realizou-se."

Exatamente três dias após esse incidente, Ramakrishna morreu. Agarrava-se com esforço a algum desejo. Esse pequeno desejo tornara-se o apoio para a continuação da sua jornada de vida. Desaparecido esse desejo, todo o apoio deixou de existir.

Aqueles que denominamos por *tirthankaras*, aqueles a quem chamamos os budas, os filhos de Deus, os *avatares* – apegam-se a um único desejo. Eles mantêm o desejo apenas por compaixão, para o bem e o bem-estar de toda a humanidade. No dia em que esse desejo se perde, deixam de viver no corpo, e dá-se início a uma jornada infindável rumo ao infinito. Depois disso, acabou-se o nascimento, acabou-se a morte. Depois disso, já não há nem um nem muitos. O que resta após isso não pode, de modo nenhum, ser contabilizado em números, pois os que sabem nem sequer dizem: "Brama é um, o divino é um." Chamar-lhe "um" não faz qualquer sentido quando não há maneira de o fazer seguir-se de "dois", quando não se pode continuar a contar na sequência do dois e do três. Dizer "um" só faz sentido se o dois, o três e o quatro também estiverem presentes. "Um" só interessa no contexto dos outros números. É por isso que, os que sabem, nem sequer dizem que *brama* é um; dizem que *brama* é não-dual, ele não é dois.

Eles dizem algo notável. Afirmam: "A divindade não é dois; não se pode contar a divindade em termos de números." Pelo simples facto de lhe chamarmos um, estamos a tentar contabilizá-la em termos de números, o que é errado. Mas experienciar esse um ainda é um caminho muito longo. Neste momento, ainda estamos ao nível do corpo grosseiro, do corpo que assume infindavelmente múltiplas formas. Quando entramos neste corpo encontramos outro corpo – o corpo subtil. indo além desse corpo subtil, alcançamos aquilo que não é um corpo, que não tem corpo – a alma.

PARTE II

ERENTES
RA DIFERE
CAMINHO

PARTE II

DIFERENTES MAPAS PARA DIFERENTES CAMINHOS

O Sutra do Coração e o Caminho do Buda

OM, Homenagem à venerável perfeição da sabedoria!

O *bodhisattva* Avalokiteshvara, em profunda meditação Prajna Paramita viu claramente a vacuidade da natureza dos cinco agregados e libertou-se da dor.⁵

EU SAÚDO O BUDA EM VÓS. VOCÊ PODE NÃO TER CONSCIÊNCIA DISSO, PODE NUNCA TER SONHADO ISSO – QUE É UM BUDA, QUE ninguém pode ser qualquer outra coisa, que a budeidade é o próprio âmago essencial do seu ser, que isso não é algo que venha a acontecer no futuro, mas já aconteceu. Ela é a própria fonte de onde você provém; é a fonte e também o objetivo. É da budeidade que partimos, e é para a budeidade que nos dirigimos. Esta palavra, *budeidade*, contém tudo – o ciclo total da vida, do alfa ao ômega.

Mas você está quase adormecido, não sabe quem é. Não é que tenha de se tornar um buda, mas apenas tem de reconhecer que precisa de regressar à sua origem, que precisa de olhar para o seu interior. Um confronto consigo mesmo revelará a sua budeidade. No dia em que uma pessoa se vir a si mesma, toda a existência se torna iluminada. Não é que uma pessoa se torne iluminada – como pode uma pessoa tornar-se iluminada? A mera ideia de se ser uma pessoa faz parte da mente não iluminada. Não é que *eu* me tenha tornado iluminado; é preciso largar o “eu” antes de alguém poder

⁵ Tradução retirada do sítio na Internet da União Budista: <http://uniaobudista.pt/index.php/darma/25-sutra-do-coracao-da-prajnaparamita> (N. da T.).



tornar-se iluminado, então, como é que eu posso tornar-me iluminado? Isso é um absurdo. No dia em que me tornei iluminado, toda a existência se tornou iluminada. Desde esse momento, não vejo outra coisa senão budas – sob muitas formas, com diferentes nomes, com mil e um problemas mas, ainda assim, budas.

Então, eu saúdo o buda em vós.

Sinto-me imensamente feliz por haver aqui tantos budas reunidos. O simples facto da sua vinda até aqui é o início do reconhecimento. O respeito no seu coração por mim, o amor no seu coração por mim, é o respeito e o amor pela sua própria budeidade. A confiança em mim não é uma confiança em algo extrínseco a si mesmo. A confiança em mim é autoconfiança. Ao confiar em mim, você aprenderá a confiar em si mesmo. Só é preciso atingir um único reconhecimento. O diamante existe – você esqueceu-o, ou nunca se lembrou dele à partida.

Há um dito muito célebre de Emerson: “O homem é um Deus em ruínas.” Concordo e discordo dele. Esta tomada de consciência contém alguma verdade – o homem não é como devia ser. A tomada de consciência está lá, embora um pouco virada de pernas para o ar. O homem não é Deus em ruínas, o homem é Deus em construção: o homem é um buda a florescer. O botão de flor está presente, e pode florir a qualquer momento: só é preciso um pequeno esforço, alguma ajuda. E não é a ajuda que vai fazer com que isso aconteça – isso já está presente! O seu esforço só vai revelar-lhe isso, ajudá-lo a revelar o que já lá está, oculto. Trata-se de uma descoberta, mas a verdade já lá está. A verdade é eterna.

Escute estes sutras, pois eles são os sutras mais importantes da grande literatura budista. Daí a designação *Sutra do Coração*; é mesmo o cerne da mensagem budista.

Porém, gostaria mesmo de começar pelo princípio. Só a partir desse ponto é que o Budismo se torna relevante: permita que o seu coração retenha que você é um buda. Sei que isso pode parecer presunçoso, pode parecer muito hipotético; você não pode confiar totalmente nisso. É natural, eu compreendo. Permita que isso exista aí, mas como semente. Em torno desse facto, muitas coisas começarão a acontecer, e só em torno desse facto é que você poderá compreender estes sutras. Eles são imensamente poderosos – muito pequenos, muito condensados, como sementes. Mas com este solo,

tendo em mente a visão de que é um buda, de que é um buda a florescer, de que é capaz de se tornar um em potência, de que não lhe falta nada, está tudo pronto, só é preciso pôr as coisas na ordem certa, de que é preciso um pouco mais de atenção, de que é preciso um pouco mais de consciência... O tesouro já lá está; você tem de trazer uma pequena candeia para dentro de sua casa. Quando a escuridão desaparecer, você deixará de ser um pedinte, será um buda; será um soberano, um imperador. Todo o reino é seu, e basta-lhe pedir; você só precisa de reclamá-lo.

Mas não pode reclamá-lo se acreditar que é um pedinte. Não pode reclamá-lo, nem sequer pode sonhar em reclamá-lo se pensar que é um pedinte. Essa ideia de que é um pedinte, de que é ignorante, de que é um pecador, foi-lhe pregada a partir de tantos púlpitos ao longo dos séculos, que se tornou uma hipnose profunda dentro de si. Essa hipnose tem de ser interrompida. Para a interromper, começo por: eu saúdo o buda em vós.

Para mim, vocês são budas. Todos os vossos esforços para se tornarem iluminados são ridículos se não aceitarem este facto básico. Isto tem de se tornar um entendimento tácito, de que vocês são isso! É este o início correto, caso contrário, perdem o rumo. É este o início correto. Comece com esta visão, e não se preocupe que isso possa criar algum tipo de ego: "Eu sou um buda." Não se preocupe, pois todo o processo do *Sutra do Coração* tornará claro para si que o ego é a única coisa que não existe – a *única* coisa que não existe! Tudo o mais é real.

Há professores que dizem que o mundo é ilusório mas a alma existe – o "eu" é verdadeiro e tudo o mais é ilusão, *maya*. Buda afirma exatamente o contrário: ele apenas vê que o "eu" é falso e tudo o mais é real. E eu estou mais de acordo com o Buda do que com o outro ponto de vista. A tomada de consciência do Buda é penetrante, é a mais penetrante. Ninguém nunca penetrou nesses reinos, profundidades e elevações da realidade.

Mas comece pela ideia, por este clima em seu redor, por esta visão. Permita que ela seja declarada a cada célula do seu corpo e a cada pensamento da sua mente; permita que ela seja declarada a cada canto e recanto da sua existência: "Eu sou um buda!" E não se preocupe com o "eu", nós tomaremos conta disso.



O "eu" e a budeidade não podem existir em conjunto. Uma vez que a budeidade se revele, o "eu" desaparece, tal como a escuridão desaparece quando se traz uma luz.

Antes de entrar nos sutras, será útil compreender uma pequena ordem, uma pequena estrutura.

As antigas escrituras budistas referem sete templos. Tal como os Sufis falam de sete vales e os Hindus falam de sete chacras, os Budistas referem sete templos.

O primeiro templo é o físico, o segundo templo é o psicossomático, o terceiro templo é o psicológico, o quarto templo é o psicoespiritual, o quinto templo é espiritual, o sexto templo transcende o espírito, e o sétimo templo é o derradeiro – o templo dos templos – é o transcendente.

Os sutras pertencem ao sétimo. São declarações de alguém que entrou no sétimo templo, o transcendente, o absoluto. É esse o significado da expressão em sânscrito, *prajnaparamita* – a sabedoria do além, a partir do além, no além; a sabedoria que só surge quando se transcendeu todo o tipo de identificações – inferiores ou superiores, deste mundo ou do outro mundo; quando se transcendeu todo o tipo de identificações, quando não se está identificado com nada, quando existe apenas uma pura chama de consciência sem qualquer fumo em seu redor. É por isso que os Budistas veneram este livrinho, este livrinho tão pequeno; e chamaram-lhe o *Sutra do Coração* – a verdadeira essência da religião, o seu âmago.

O primeiro templo, o físico, pode corresponder ao mapa hindu com o *muladhara chakra*; o segundo, o psicossomático, com o *chakra svadhihsthana*; o terceiro, o psicológico, com o *manipura*; o quarto, o psicoespiritual, com o *anahata*; o quinto, o espiritual com o *vishuddha*; o sexto, o que transcende o espiritual, com o *ajna*; e o sétimo, o transcendente, com o *sahasrara*. *Sahasrara* significa lótus de mil pétalas. É esse o símbolo do florescimento derradeiro: nada permaneceu oculto, tudo se tornou revelado, manifestado. O lótus de mil pétalas abriu-se, e todo o céu se encheu da sua fragrância, da sua beleza, da sua bênção.

No mundo moderno, iniciou-se uma grande obra em busca do âmago mais profundo do ser humano. Será bom compreender até onde nos levam os esforços modernos.

Pavlov, B. F. Skinner e os outros comportamentalistas andam em círculo em redor do físico, o *muladhara*. Pensam que o homem é apenas o corpo. Ficam tão embrenhados no primeiro templo, ficam tão envolvidos com o físico, que se esquecem de tudo o resto. Essas pessoas estão a tentar explicar o homem unicamente através do físico, do material. Esta atitude transforma-se num obstáculo, porque eles não são abertos. Quando se nega, à partida, que haja mais alguma coisa além do corpo, está-se a negar a própria exploração. Isso torna-se um preconceito. Um Comunista, um Marxista, um comportamentalista, um ateu – pessoas que acreditam que o homem é apenas o corpo – a sua própria crença fecha a porta a realidades mais elevadas. Eles ficam cegos. E o físico está lá, o físico é o mais visível; não precisa de provas. O corpo físico está lá, não é preciso prová-lo. Como ele não tem de ser provado, passa a ser a única realidade. Isso é um absurdo. Aí, o homem perde toda a dignidade. Se não houver nada em que crescer ou em direção à qual crescer, não pode haver a menor dignidade na vida. Então, o homem transforma-se numa coisa. Aí, você não é uma abertura, então, nada mais lhe irá acontecer – você é um corpo: você irá comer e defecar, e irá comer e fazer amor e ter filhos, e isso prolongar-se-á, e um dia você morrerá. Uma repetição mecânica do mundano, do trivial – como pode haver o menor significado, o menor sentido, a menor poesia? Como pode haver a menor dança?

Skinner escreveu um livro, *Beyond Freedom and Dignity*⁶. Devia chamar-se *Abaixo da Liberdade e da Dignidade*, e não *Além*. É abaixo; é o ponto de vista mais baixo em relação ao homem, o ponto de vista mais hediondo. Repare, o corpo não tem nada de mal. Eu não estou contra o corpo, ele é um belo templo. A fealdade deriva de se achar que ele é tudo.

O homem pode ser concebido como uma escada com sete degraus, e você identifica-se com o primeiro degrau da escada. Assim, você não vai a lado nenhum. E a escada existe, e a escada faz a ponte entre este mundo e o outro; a escada faz a ponte entre a matéria e a divindade. O primeiro degrau serve perfeitamente se for usado em relação com todos os outros degraus da escada. Se ele

⁶ Edição portuguesa, *Para Além da Liberdade e da Dignidade* (Edições 70, 2000) (N. da T.).



funcionar como um primeiro passo, isso é imensamente belo: devemos ser gratos ao corpo. Mas se você começar a venerar o primeiro degrau e a esquecer-se dos seis restantes, a esquecer-se da existência de toda a escada e permanecer fechado, confinado ao primeiro degrau, ele deixa de o ser – porque um degrau da escada só o é se fizer parte de uma escada. Se ele deixar de ser um degrau, você fica preso nele. É por isso que as pessoas que são materialistas estão sempre presas, sentem sempre falta de alguma coisa, sentem que não vão a lado nenhum. Elas andam à volta, em círculo, e estão sempre a voltar ao mesmo ponto. Ficam cansadas e aborrecidas. Começam a pensar como se hão de suicidar. E todo o seu esforço na vida consiste em encontrar algumas sensações, para que possa acontecer algo de novo. Mas o que pode acontecer de “novo”? Todas as coisas com que nos ocupamos não passam de meros brinquedos.

Pense nas seguintes palavras de Frank Sheed: “A alma do homem chora pelo propósito ou sentido. E o cientista diz: ‘Eis um telefone.’ Ou: ‘Veja! Uma televisão!’ – precisamente da mesma forma que se tenta distrair uma criança que chora pela mãe oferecendo-lhe doces e fazendo-lhe caretas. A corrente pululante de invenções serviu extraordinariamente bem para manter o homem ocupado, para o impedir de se recordar daquilo que o perturba.”

Tudo o que o mundo moderno lhe tem dado não passa de doces, brinquedos para você brincar – e você chorava pela sua mãe, chorava por amor, e chorava pela consciência, e chorava pelo significado da vida. E eles dizem: “Veja! O telefone. Veja! A televisão. Veja! Trouxemos-lhe tantas coisas bonitas.” E você brinca um pouco; depois volta a faltar-se, depois volta a aborrecer-se, e eles voltam a procurar novos brinquedos para você brincar.

Este estado de coisas é ridículo. É tão absurdo, que parece quase inconcebível como continuamos a viver assim. Estamos presos no primeiro degrau da escada.

Lembre-se que você está no corpo mas não é o corpo; permita que isso seja uma consciência permanente em si. Você vive no corpo, e o corpo é uma morada maravilhosa. Repare, eu não estou, nem por um momento que seja, a sugerir que se torne anticorpo, que comece a negar o corpo como os ditos espiritualistas têm feito ao longo dos séculos. Os materialistas continuam a pensar que o corpo

é a única coisa que existe, e há pessoas que se deslocam para o extremo oposto, e começam a dizer que o corpo é ilusório, que o corpo não existe: "Destruam o corpo para acabar com a ilusão, e poderão tornar-se verdadeiramente reais."

Este extremo oposto constitui uma reação. É o materialista que cria a própria reação no espiritualista, mas ambos são parceiros da mesma empresa; não se trata de pessoas muito diferentes. O corpo é belo, o corpo é real, o corpo tem de ser vivido, o corpo tem de ser amado. O corpo é uma grande dádiva da existência. Não seja contra ele, nem por um só momento, e nem por um único momento pense que é apenas o corpo. Você é muito maior. Use o corpo como uma prancha de lançamento.

O segundo templo é: o psicossomático, *svadhishtana*. A psicanálise freudiana funciona aí. Ela vai um pouco mais longe do que Skinner e Pavlov. Freud entra um pouco mais nos mistérios do psicológico. Ele não é apenas comportamentalista, mas nunca vai além dos sonhos. Ele não para de analisar os sonhos.

O sonho existe como uma ilusão em si. Ele é indicativo, é simbólico; tem uma mensagem do inconsciente para ser revelada ao consciente. Mas não faz sentido alguém limitar-se a ficar preso a isso. Use o sonho mas não se transforme no sonho. Você não é o sonho.

E não é preciso fazer tanto alarido à volta disso, como os freudianos fazem, cujo esforço parece ser penetrarem na dimensão do mundo onírico. Tome nota dele, assuma um ponto de vista mesmo muito claro acerca dele, compreenda a sua mensagem; e não há verdadeiramente necessidade de recorrer a mais ninguém para analisar o seu sonho. Se você não souber analisar o seu sonho, mais ninguém sabe, porque o seu sonho pertence-lhe. E o seu sonho é tão pessoal, que mais ninguém pode sonhar como você sonha. Nunca ninguém sonhou como você sonha, nunca ninguém sonhará como você sonha; ninguém pode explicar-lhe o seu sonho. A interpretação do outro será a interpretação *dele*. Só você pode interpretá-lo. E, na verdade, não há necessidade de analisar um sonho: encare o sonho na sua totalidade, com clareza, com atenção, e verá a mensagem. Ela é tão evidente! Não é preciso recorrer à psicanálise durante três, quatro, cinco, sete anos.



Uma pessoa que sonha todas as noites e, durante o dia, vai ao psicanalista para ser analisada, fica cada vez mais embrenhada na matéria onírica. Tal como o primeiro fica demasiado obcecado com o *muladhara*, o físico, o segundo fica demasiado obcecado com o sexual – porque o segundo, o reino da realidade psicossomática, é o sexo. O segundo começa a interpretar tudo em termos de sexo. Faça o que fizer, se recorrer ao freudiano, ele reduzirá tudo ao sexo. Para ele, não há nada mais elevado. Ele vive na lama, não acredita no lótus. Se lhe levar uma flor de lótus, olhará para ela e reduzi-la-á a lama. Dirá: “Isto não é nada, isto é apenas lama suja. Isto não saiu da lama suja? Se isto saiu da lama suja, só pode ser lama suja.” Reduza tudo à sua causa, e o real passa a ser isso.

Aí, cada poema é reduzido ao sexo, toda a beleza se reduz ao sexo e à perversão e à repressão. Miguel Ângelo é um grande artista? Então a sua arte tem de ser reduzida à sexualidade. E os freudianos chegam a limites absurdos. Dizem que todas as grandes obras de arte de Miguel Ângelo ou Goethe ou Byron que trazem grande alegria a milhões de pessoas não passam de sexo reprimido – é possível que Goethe fosse masturbar-se e tivesse sido impedido.

Milhões de pessoas são impedidas de se masturbarem, mas não se tornam Goethes. Isso é absurdo. Porém, Freud é o mestre do mundo da casa de banho. É aí que ele vive, é esse o seu templo. A arte transforma-se numa patologia, a poesia transforma-se numa patologia, tudo passa a ser uma perversão. Se a análise freudiana vingar, deixará de haver Kalidas, Shakespeare, Miguel Ângelo, Mozart, Wagner, porque toda a gente será normal. Eles são pessoas anormais, estas pessoas são psicologicamente doentes, segundo Freud. Os maiores são reduzidos à sua expressão mais grosseira. Buda é doente, segundo Freud, pois a única coisa de que fala é de sexo reprimido.

Esta abordagem reduz a grandiosidade humana ao hediondo. Tenham cuidado. O Buda não é um doente; na realidade, Freud é que é doente. O silêncio do Buda, a alegria do Buda, a celebração do Buda não é doentia, ela está plena do florescimento do bem-estar.

Mas para Freud, a pessoa normal é aquela que nunca entoou uma canção, que nunca dançou, que nunca celebrou, nunca rezou, nunca meditou, nunca fez nada criativo, é apenas normal; vai para o escri-

tório, volta para casa, come, bebe, dorme, e morre; não deixa qualquer vestígio da sua criatividade, não deixa uma única assinatura seja onde for. Esse homem normal parece ser muito medíocre, enfadonho, e inerte. Há uma suspeita em relação a Freud de que, como ele próprio não conseguia criar – não era uma pessoa nada criativa – condenava a própria criatividade, considerando-a patológica. É bem possível que ele fosse uma pessoa medíocre. É a sua mediocridade que se sente ofendida por todas as pessoas grandiosas do mundo.

A mente medíocre tenta reduzir toda a grandiosidade. A mente medíocre não pode aceitar que possa haver algum ser mais grandioso. Isso magoa. Toda a psicanálise e a sua interpretação da vida humana é a vingança dos medíocres. Cuidado com ela. É melhor do que o primeiro, sim, vai um pouco mais adiante do que o primeiro, mas é preciso ir mais e mais além.

O terceiro é o psicológico. Adler vive no mundo do psicológico, a vontade de poder; ao menos, já é algo – muito egoísta, mas ao menos, já é algo: um pouco mais aberto do que Freud. Mas o problema é que, tal como Freud reduz tudo ao sexo, Adler reduz tudo ao complexo de inferioridade. As pessoas tentam tornar-se grandiosas porque se sentem inferiores. Uma pessoa que tente tornar-se iluminada é uma pessoa que se sente inferior, e uma pessoa que tente tornar-se iluminada é uma pessoa com ambições de poder.

Isso é completamente errado, pois já vimos algumas pessoas – um Buda, um Cristo, um Krishna – tão rendidas, que a sua jornada não pode ser de ambição de poder. E quando o Buda floresce, ele não tem quaisquer ideias de superioridade. Ele faz uma vénia a toda a existência. Não tem essa ideia de ser mais santo do que os outros, de modo algum. Tudo é sagrado, até o pó é divino. Não, ele não se considera superior, e não estava a tentar ser superior. Ele nasceu rei; não se tratou de uma questão de inferioridade. Ele já estava no topo logo à partida, não havia qualquer questão de inferioridade. Ele era o homem mais rico do seu país, o homem mais poderoso do seu país: não havia mais poder, mais riqueza a alcançar. Ele era um dos homens mais belos que nasceu à face da Terra, tinha por amada uma das mulheres mais belas. Tinha tudo ao seu dispor.

Mas Adler preferiu continuar à procura de algum complexo de inferioridade, por não conseguir acreditar que um homem pudesse



ter qualquer objetivo além do ego. É melhor – melhor do que Freud, um pouco mais elevado. O ego é um pouco mais elevado do que o sexo; não muito mais elevado, mas um pouco.

O quarto é o psicoespiritual, *anahata*, o centro cardíaco. Jung, Assaghioli e outros penetram nesse reino. Elevam-se mais do que Pavlov, Freud e Adler, abrem mais possibilidades. Aceitam o mundo do irracional, do inconsciente: não se limitam à razão. São pessoas mais razoáveis – também aceitam a “não-razão.” O irracional não é negado, mas sim aceite. É aqui que a psicologia moderna se detém – no quarto degrau. E o quarto degrau fica apenas ao meio de toda a escada: três degraus para este lado, e três degraus para aquele.

A psicologia moderna ainda não é uma ciência completa. Está pendurada ao meio. Ela é muito vacilante, não tem certezas a respeito de nada. É mais hipotética do que experimental. Continua a debater-se pela sua existência.

O quinto é o espiritual: o Islamismo, o Hinduísmo, o Cristianismo – as religiões de massas continuam presas no quinto. Elas não vão além do espiritual. Todas as religiões organizadas, as igrejas, continuam nesse ponto.

O sexto é o que transcende o espiritual – o Yoga e outros métodos. Por todo o mundo, ao longo dos séculos, têm sido desenvolvidos muitos métodos que se assemelham menos a uma organização eclesiástica, que não são dogmáticos mas mais experimentais. Você tem de fazer algo com o seu corpo e a sua mente; tem de criar uma certa harmonia interior para poder embarcar nessa harmonia, você pode embarcar nessa nuvem de harmonia e afastar-se imenso da sua realidade comum. O Yoga pode compreender tudo isso; isso é o sexto.

E o sétimo é o transcendente: o Tantra, o Tao, o Zen. A atitude do Buda pertence ao sétimo – *Prajnaparamita*. Isso significa sabedoria que é transcendente, sabedoria que só vem ao seu encontro depois de percorridos todos os corpos e de você se tornar apenas pura consciência, uma mera testemunha, subjetividade pura.

Se o homem não alcançar o transcendente, terão de lhe proporcionar brinquedos, doces. Terão de lhe proporcionar falsos significados.

No outro dia, deparei-me com um anúncio dum automóvel norte-americano. Por cima de um belo automóvel, diz assim: "Algo em que acreditar." O homem nunca desceu tão baixo. Algo em que acreditar! Você acredita num carro? Sim, as pessoas acreditam – as pessoas acreditam nas suas casas, as pessoas acreditam nos seus carros, as pessoas acreditam nos seus saldos bancários. Se você olhar em volta, ficará surpreso – Deus desapareceu, mas a crença não desapareceu. Deus já não está presente: agora, há um *Cadillac*, ou um *Lincoln*! Deus desapareceu, mas o homem criou novos deuses – Estaline, Mao. Deus desapareceu, e o homem criou novos deuses – as estrelas de cinema.

É a primeira vez na história da consciência humana em que o homem desceu tão baixo. E, mesmo que você às vezes se lembre de Deus, ele não passa de uma palavra vazia. É possível que, quando está com dores, quando se sente frustrado, recorra a Deus – como se Deus fosse uma aspirina. Foi isso que as ditas religiões o fizeram acreditar – elas dizem: "Tome Deus três vezes ao dia e deixará de sentir dores!" Então, sempre que você sente dores, lembra-se de Deus. Deus não é nenhuma aspirina, Deus não é nenhum analgésico.

Algumas pessoas lembram-se de Deus habitualmente, outras lembram-se de Deus profissionalmente. Um padre lembra-se profissionalmente. Ele não tem nada a ver com Deus, é pago para isso. Ele especializou-se. Algumas pessoas lembram-se habitualmente, outras profissionalmente, mas ninguém parece lembrar-se de Deus em amor profundo. Algumas pessoas invocam o seu nome quando estão infelizes, ninguém se lembra dele quando está feliz, a celebrar. É essa a altura certa para se lembrarem – porque só quando estamos alegres, imensamente alegres, é que estamos perto de Deus. Quando você se sente infeliz está muito longe, quando você se sente infeliz está fechado, quando se sente feliz está aberto, a fluir; pode pegar na mão de Deus.

Então, lembre-se habitualmente, porque você foi assim ensinado desde a infância – isso transformou-se numa espécie de hábito, como fumar. Quando você está a fumar não aprecia muito; quando não está a fumar, sente falta de algo. Se se lembrar de Deus todas as manhãs, todas as noites, não alcança nada, porque a recordação não vem do coração – é apenas verbal, mental, mecânica.



Mas se não se lembrar, começa a sentir falta de algo. Isso tornou-se um ritual. Tenha o cuidado de não transformar Deus num ritual, e tenha o cuidado de não se tornar profissional em relação ao assunto.

Ouvi uma história muito famosa.

A história é sobre um grande iogue, muito célebre, a quem um rei prometeu que, se conseguisse entrar em *samadhi* profundo e permanecer soterrado durante um ano, o rei dar-lhe-ia o melhor cavalo do reino como recompensa. O rei sabia que o iogue tinha um fraco por cavalos, era um grande amante de cavalos.

O iogue concordou; permaneceu enterrado vivo durante um ano. Mas, durante esse ano, o reino foi derrubado e ninguém se lembrou de desenterrar o iogue.

Cerca de dez anos mais tarde, alguém se lembrou: "O que é feito do iogue?" O rei mandou algumas pessoas procurá-lo. Desenterraram o iogue; ele continuava em transe profundo. Segredaram-lhe um mantra previamente combinado, e ele despertou, e a primeira coisa que disse foi: "Onde está o meu cavalo?"

Tinha permanecido dez anos em silêncio debaixo da terra, mas a mente não mudara um milímetro – "Onde está o meu cavalo?" Este homem estaria verdadeiramente em transe, em *samadhi*? Estaria a pensar em Deus? Devia estar a pensar no cavalo. Mas ele era habilidoso em termos profissionais, era especializado. Deve ter aprendido uma técnica para parar de respirar e entrar numa espécie de morte – mas isso era uma coisa técnica.

Permanecer dez anos num transe tão profundo, e a mente não mudar um milímetro! É exatamente o mesmo que se esses dez anos não tivessem passado. Se você se lembrar de Deus tecnicamente, se se lembrar de Deus profissionalmente, se se lembrar de Deus de uma forma habitual, mecânica, não acontecerá nada. Tudo é possível, mas todas as possibilidades passam pelo coração. Daí o nome desta escritura: o *Sutra do Coração*.

Se você não fizer algo com um grande amor, com um grande envolvimento, com um grande empenhamento, com sinceridade, com autenticidade, com todo o seu ser, não vai acontecer nada.

Para algumas pessoas, a religião é como um membro artificial: não tem calor nem vida. E, embora as ajude a deslocarem-se aos trambolhões, nunca chega a fazer parte delas; têm de amarrá-lo todos os dias.

Lembre-se, isso já aconteceu a milhões de pessoas à face da Terra, e também pode acontecer consigo. Não crie um membro artificial, deixe os verdadeiros membros crescerem em si. Só então a sua vida terá calor, só então a sua vida terá alegria – e não um falso sorriso nos lábios, uma espécie de pseudofelicidade fingida, não uma máscara, mas sim uma realidade. Habitualmente, você limita-se a usar coisas: uma pessoa usa uma cara muito compassiva, outra usa uma personalidade muitíssimo amorosa – mas são como roupas que se vestem. Bem lá no fundo, a pessoa continua na mesma.

Estes sutras podem tornar-se uma revolução.

A primeira coisa, o início, é sempre a questão: “Quem sou eu?” E uma pessoa tem de continuar a indagar. Quando se começa por perguntar: “Quem sou eu?”, o *muladhara* responde: “És um corpo! Que absurdo! É escusado perguntar, já sabes a resposta.” Depois, o segundo dirá: “És a sexualidade.” A seguir, o terceiro dirá: “És a ambição de poder, um ego” – e por aí em diante.

Lembre-se, você só tem de parar quando já não surge uma resposta, e não antes disso. Se surgir alguma resposta: “És isto, és aquilo,” já sabe que é algum centro que lhe está a dar a resposta. Quando os seis centros forem percorridos e todas as suas respostas anuladas, você continua a perguntar: “Quem sou eu?” e não surge qualquer resposta, vinda seja de onde for, é o silêncio total. A sua pergunta ressoa em si mesmo. “Quem sou eu?” e há um silêncio, não surge qualquer resposta seja de onde for, de canto nenhum. Você está absolutamente presente, em silêncio absoluto, e não há sequer uma vibração. “Quem sou eu?” – e ouve-se apenas silêncio. Aí, dá-se um milagre: você nem consegue formular a pergunta. As respostas tornaram-se absurdas; aí, finalmente, a própria pergunta passa a ser absurda. Primeiro, desaparecem as respostas, depois, a própria pergunta também se desvanece – porque elas só podem viver juntas. São dois lados da mesma moeda – se um dos lados desapareceu, é impossível reter o outro. Primeiro, desaparecem as respostas, depois, desaparece a pergunta. E, com o desaparecimento da pergunta e da resposta, você acaba por perceber: isto é transcendente. Você sabe, mas não consegue dizê-lo; você sabe,



mas não consegue expressá-lo. Você sabe quem é no mais profundo do seu ser, mas isso não pode ser verbalizado. Trata-se do conhecimento da vida; não são escrituras, não é algo emprestado, não provém dos outros. Isso vem de dentro de si.

E quando isso acontece, você é um buda. E então, começa a rir-se, pois entende que já era um buda desde o início; só que nunca tinha olhado tão profundamente. Você estava a correr em círculos em redor do seu ser, nunca chegara a casa.

O filósofo Arthur Schopenhauer estava a caminhar por uma rua deserta. Imerso em pensamentos, chocou acidentalmente com outro peão. Irritado pelo embate e a aparente despreocupação do filósofo, o peão gritou: "Então! Quem é que você se julga?"

Ainda perdido em pensamentos, o filósofo respondeu: "Quem sou eu? Quem me dera saber."

Ninguém sabe. Sabendo isso – não sei quem sou – inicia-se a jornada.

O primeiro sutra:

OM, Homenagem à venerável, sagrada, perfeição da sabedoria!

Trata-se de uma invocação. Todas as escrituras indianas começam por uma invocação por qualquer motivo. Isto não é tanto assim noutros países e noutras línguas; não é assim na Grécia. O entendimento indiano é que somos bambus ocos, só o infinito flui através de nós. O infinito tem de ser invocado; nós tornamo-nos apenas instrumentos dele. Nós invocamo-lo, chamamo-lo a fluir através de nós. É por isso que ninguém sabe quem escreveu o *Sutra do Coração*. Ele não foi assinado, porque quem o escreveu não acreditou ter sido o seu autor. Foi apenas um instrumento. Foi pura e simplesmente como um estenógrafo; o ditado proveio do além. Isso foi-lhe ditado, mas ele não é o seu autor – quando muito, é apenas o escritor.

OM, *Homenagem à venerável, sagrada, perfeição da sabedoria...* É esta a invocação, meia dúzia de palavras, mas cada palavra está completamente preñhe de significado.

OM, *Homenagem à perfeição da sabedoria...* "Perfeição da sabedoria" é a tradução de *Prajnaparamita*. *Prajna* significa sabedoria. Repare, isso não significa conhecimento. Conhecimento é o que surge através da mente, conhecimento é o que vem do exterior. O conhecimento *nunca* é original. Não pode ser original, pela sua própria natureza; é emprestado. A sabedoria é a sua visão original: ela não provém do exterior, cresce dentro de si. Não é como uma flor de plástico artificial que se vai comprar ao mercado. É uma rosa verdadeira que cresce no arbusto, através do arbusto. É a canção da árvore. Ela provém do âmago mais profundo; eleva-se a partir das profundezas. Um dia, fica por exprimir, outro dia é expressa; um dia estava por manifestar, outro dia veio a ser manifestada.

Prajna significa sabedoria mas, na língua inglesa, a própria palavra *sabedoria*⁷ tem uma conotação diferente. Em inglês, *conhecimento*⁸ significa sem experiência: você vai para a universidade, e adquire conhecimento. *Sabedoria* significa que você vai até à vida e adquire experiência. Então, um jovem pode ser conhecedor mas nunca sábio, pois a sabedoria exige tempo. Um jovem pode ter várias licenciaturas: pode ter um doutoramento em ciências ou em letras – isso não é difícil – mas só um velho pode ser sábio. *Sabedoria* é o conhecimento adquirido através da própria experiência, mas ainda se trata de algo que vem do exterior.

Prajna não é conhecimento nem sabedoria tal como os entendemos habitualmente. É um florescimento interior – não através da experiência, não através dos outros, não através da vida e dos encontros da vida, não, limitando-se a entrar no silêncio total, e permitindo que se dê uma explosão do que aí se encontra escondido. Você transporta a sabedoria como sendo uma semente no seu interior; ela só precisa da terra adequada para poder dar rebento. A sabedoria é sempre original. Ela é sempre sua, e apenas sua.

Mas lembre-se mais uma vez, quando eu digo "sua", não quer dizer que haja o mais pequeno ego envolvido. É sua na medida em que provém da sua natureza pessoal, mas ela não tem nada a ver com o ego – porque, repito, o ego faz parte da mente, e não do seu

⁷ Em inglês, "wisdom" (N. da T.).

⁸ Em inglês, "knowledge" (N. da T.).



silêncio interior. *Paramita* quer dizer do além, pertencente ao além, além do tempo e do espaço; quando você entra num estado em que o tempo desaparece, quando passa a um lugar interior em que o espaço desaparece, quando você não sabe onde está nem quando, quando estas duas referências desapareceram. O tempo é exterior a si, e o espaço também é exterior a si. Há um ponto de passagem no seu interior, em que o tempo desaparece.

Pediram a Jesus: "Diz-nos algo sobre o reino de Deus. O que haverá aí de especial?" Jesus terá respondido: "Já não haverá tempo." Há a eternidade, um momento intemporal. É isso o além – um espaço sem espaço e um momento intemporal. Você deixa de estar limitado, por isso, não pode dizer onde está.

Agora, olhe para mim: eu não posso dizer que estou aqui, porque também estou ali. E não posso dizer que estou na Índia, porque também estou na China. E não posso dizer que estou neste planeta, porque não estou. Quando o ego desaparece, você é pura e simplesmente um com o todo. Está em toda a parte e em lado nenhum. Você não existe como entidade aparte, encontra-se dissolvido.

Veja! De manhã, sobre uma bela folha, há uma gota de orvalho a brilhar ao sol matinal, perfeitamente bela. E depois, ela começa a escorregar, e cai no oceano. Ela estava ali em cima da folha: havia tempo e espaço, ela tinha uma definição, uma personalidade própria. Agora, depois de ela cair no oceano, você já não consegue encontrá-la em lado nenhum – não porque tenha deixado de existir, não. Agora, ela está em todo o lado; é por isso que você não consegue encontrá-la em lado nenhum. Não consegue localizá-la, porque ela passou a estar localizada em todo o oceano. Agora, ela deixou de existir separadamente.

Quando você não existe separado do todo, surge a *prajnaparamita*, a sabedoria que é perfeita, a sabedoria que vem do além.

OM, homenagem à venerável, sagrada, perfeição da sabedoria! Uma bela provocação. Ela diz o seguinte: presto homenagem à sabedoria que chega quando se entra no além. E é adorável, e é sagrada – sagrada porque você se tornou um com o todo, adorável porque o ego que criou todo o tipo de fealdade na sua vida deixou de existir.

Satyam, shivam, sundaram: é verdadeiro, é bom, é belo. São essas as três qualidades.

OM, homenagem à venerável, sagrada, perfeição da sabedoria... Verdade... É isso que é a verdade: a perfeição da sabedoria, o adorável, o belo, o sagrado, o bom.

Porque se chama sagrado? – porque os budas nascem dela. Ela é o ventre dos budas. Você torna-se um buda a partir do momento em que toma parte nesta perfeição da sabedoria. Torna-se um buda quando a gota de orvalho desaparece no oceano, perde a separação, deixa de se debater contra o todo, entrega-se, deixa de estar contra ele. Daí a minha insistência de estar com a natureza, já não ser contra ela. Nunca tente suplantá-la, nunca tente conquistá-la, nunca tente vencê-la. Se tentar vencê-la, está votado ao fracasso, porque a parte não pode vencer o todo – e é isso que todos estão a tentar fazer. Daí haver tanta frustração, porque todos parecem ser um fracasso. Todos estão a tentar conquistar o todo, a tentar empurrar o rio. Como é natural, um dia você cansa-se, fica exausto – você tem uma fonte de energia muito limitada, o rio é vasto. Um dia, ele leva-o mas você desiste, por frustração.

Se conseguir desistir alegremente, isso transforma-se em rendição. Então, já não é derrota, é uma vitória. Você só ganha com a existência, nunca contra a existência. E lembre-se, a existência não está a tentar derrotá-lo. A sua derrota é autoinfligida. Você é derrotado porque luta. Se quiser ser derrotado, lute se quiser vencer, renda-se. É este o paradoxo: aqueles que estão prontos a ceder tornam-se os vencedores. Os perdedores são os únicos vencedores neste jogo. Tente vencer, e a sua derrota é quase certa – é só uma questão de tempo, do quando, mas certamente irá acontecer.

É sagrado, porque você é um com o todo. Você palpita com ele, dança com ele, canta com ele. É como uma folha ao vento: a folha limita-se a dançar ao vento, não tem vontade própria. É a essa ausência de vontade que eu chamo *sannyas*, aquilo que o sutra denomina sagrado.

A expressão para sagrado em sânscrito é *bhagavati*. Esta é ainda mais importante de compreender do que a palavra *sagrado*, porque a palavra *sagrado* pode ter algumas conotações cristãs. *Bhagavati* é o feminino de *bhagavan*. Primeiro, o sutra não usou a expressão *bhagavan*, usou *bhagavati*, o feminino – porque a fonte de tudo é



feminina, e não masculina. Ela é *yin*, e não *yang*, é uma mãe, e não um pai.

O conceito cristão de Deus como pai não é tão belo. Não é mais do que o ego masculino. O ego masculino não consegue pensar que Deus pode ser uma “ela”; o ego masculino quer que Deus seja um “ele”. E pode ver toda a trindade cristã: os três são todos homens, a mulher não está incluída nela – Deus, o pai, e Cristo, o filho, e o Espírito Santo. É um clube só para homens. E tome nota que o feminino é muito mais fundamental na vida do que o masculino, pois só a mulher tem um ventre; só a mulher pode dar à luz, pode gerar uma nova vida. Esta vem através do feminino.

Porque é que ela vem através do feminino? Não é por mero acaso. Ela vem através do feminino porque só o feminino pode permitir que ela chegue – porque o feminino é recetivo. O masculino é agressivo; o feminino é capaz de receber, de absorver, pode tornar-se uma passagem.

O sutra em sânscrito diz *bhagavati*, e não *bhagavan*. Isso é de uma enorme importância. Essa sabedoria perfeita de onde provêm todos os budas é um elemento feminino, uma mãe. O ventre tem de ser uma mãe. Uma vez que você pense em Deus como sendo o pai, não parece entender o que está a fazer. O pai é uma instituição artificial. O pai não existe na natureza. O pai só existe há poucos milhares de anos; é uma instituição humana. A mãe existe em toda a parte, a mãe é natural.

O pai veio ao mundo por causa da propriedade privada. O pai faz parte da economia, e não da natureza. E quando a propriedade privada desaparecer – se vier um dia a desaparecer – o pai desaparecerá. A mãe permanecerá para todo o sempre. Nós não podemos conceber um mundo sem a mãe, e podemos muito facilmente conceber um mundo sem o pai. E a mera ideia em si é agressiva. Não viu? Só os Alemães chamam ao seu país “pátria”, todos os outros países lhe chamam “mátria”⁹. Trata-se de pessoas perigosas! “Mátria” está bem. Ao chamar “pátria” ao seu país, está-se a preparar algo perigoso. Mais cedo ou mais tarde, surgirá a agressão, surgirá a guerra. A semente já lá está.

⁹ No original, “fatherland” e “motherland”, que podem ser ambas traduzidas por “pátria”, tendo optado pelo masculino e pelo feminino para adequar a expressão ao sentido (N. da T.).

Todas as religiões que encararam Deus como sendo o pai foram religiões agressivas. O Cristianismo é agressivo, tal como o Islão. E sabem perfeitamente bem que o Deus judaico é um Deus muito irado e arrogante. O deus judaico declara: "Se não fores por mim, és contra mim e destruir-te-ei. E eu sou um Deus muito ciumento; não adores outros deuses além de mim!" As pessoas que pensaram em Deus como mãe são pessoas não-violentas.

Os Budistas nunca travaram nenhuma guerra em nome da religião. Nunca tentaram converter um único ser humano através de qualquer força, de qualquer coerção ou qualquer outro meio. Os muçulmanos tentaram converter as pessoas à lei da espada, contra sua vontade, contra a sua consciência, contra as suas consciências. Os Cristãos tentaram manipular as pessoas a tornarem-se cristãos por todos os meios – umas vezes pela lei da espada, outras através do sustento, outras ainda através de persuasões. O Budismo é a única religião que não converteu um único ser humano contra a sua consciência. O Budismo é a única religião não-violenta, porque o conceito da realidade derradeira é feminino.

OM, homenagem à venerável, sagrada, perfeição da sabedoria! Lembre-se, a verdade é bela. A verdade é beleza porque a verdade é bênção. A verdade não pode ser feia, e o feio não pode ser verdadeiro; o feio é ilusório.

Quando vir uma pessoa feia, não se deixe iludir pela sua fealdade, procure um pouco mais fundo, e encontrará uma bela pessoa ali escondida. Não se deixe iludir pela fealdade. A fealdade está na sua interpretação. A vida é bela, a verdade é bela, a existência é bela – ela não conhece fealdade.

É adorável, é feminina, e é sagrada. Mas, repare, aqui o sentido de sagrado não é o habitual – como se fosse sobrenatural, como se fosse sagrado em oposição ao mundano e ao profano, não. Tudo é sagrado. Não há nada que possa ser considerado mundano ou profano. Tudo é sagrado, porque tudo faz parte do um.

Há budas e budas! – árvores-budas e cães-budas e aves-budas e homens-budas e mulheres-budas – mas todos são budas. Todos estão na via. O homem não é Deus em ruínas, o homem é Deus em curso, a caminho.



O segundo sutra:

O bodhisattva Avalokiteshvara, em profunda meditação Prajna Paramita viu claramente a vacuidade da natureza dos cinco agregados e libertou-se da dor.

Avalokiteshvara é um nome do Buda. Literalmente, significa alguém que olha de cima – *avalokita* – alguém que olha de cima, alguém que se encontra no sétimo centro, *sahasrara*, o transcendente, e vê a partir daí. Como é natural, tudo o que a pessoa vê é contaminado pelo seu ponto de vista, é contaminado pelo espaço em que a pessoa se encontra.

Se um homem que vive no primeiro degrau das escadas – o corpo físico – olhar para algo, ele vê-o a partir desse ponto de vista. Um homem que vive apenas no físico olha para o seu corpo ao olhar para si, não consegue olhar para mais nada além disso, não consegue ver mais do que isso. A sua visão das coisas depende do ponto a partir do qual você estiver a olhar.

Um homem que seja sexualmente perturbado, sexualmente envolvido em fantasias, só vê a partir desse ponto de vista. Um homem que esteja faminto olha a partir desse ponto de vista. Observe o seu próprio eu. Você olha para as coisas e, de cada vez que olha para as coisas, elas parecem diferentes, porque você está diferente. De manhã, o mundo parece um pouco mais bonito do que à noite. De manhã, você está fresco e, de manhã, você veio das profundezas de um grande sono, o sono profundo, o sono sem sonhos. Você saboreou algo de transcendente, embora inconscientemente. Por isso, de manhã tudo parece belo. As pessoas são mais compassivas, mais amorosas, as pessoas são mais puras de manhã, as pessoas são mais inocentes de manhã. Quando chega a noite, essas mesmas pessoas tornar-se-ão mais corruptas, mais astutas, espertas, manipuladoras, feias, violentas, falsas. As pessoas são as mesmas, mas de manhã elas estavam muito perto do transcendente. À noite, elas viveram demasiado no mundano, no terreno, no físico, e ficaram focadas nisso.

O homem que se aproxima da perfeição é o que consegue mover-se facilmente pelos sete chacras – é esse o homem de liber-

dade – que não está fixo em ponto nenhum, que é como um reóstato: pode adaptar-se a qualquer visão. É aquilo a que se chama um *mukta*, alguém que é verdadeiramente livre. Pode mover-se em todas as dimensões e, mesmo assim, manter-se inalterado. A sua pureza nunca se perde, a sua pureza continua a ser transcendente.

O Buda pode vir tocar no seu corpo e curar o seu corpo. Ele pode tornar-se um corpo, mas essa é a sua liberdade. Ele pode tornar-se uma mente e pode falar consigo e explicar-lhe coisas, mas nunca é a mente. Ele vem e fica por trás da mente, e utiliza-a, tal como você conduz um automóvel – você nunca se transforma no automóvel. Ele usa todos esses degraus da escada, ele é a escadaria inteira. Mas o seu ponto de vista derradeiro continua a ser o transcendente. É essa a sua natureza.

Avalokita significa alguém que olha para o mundo a partir do além.

O *bodhisattva Avalokiteshvara*, em profunda meditação *Prajna Paramita*. O sutra diz que este estado de transcendência não é algo estático. Trata-se de um movimento, um processo, semelhante a um rio. Não é um nome, é um verbo. Ele vai-se desenrolando. É por isso que os Hindus lhe chamam lótus de mil pétalas: “mil” significa pura e simplesmente infinito, simboliza o infinito. Pétalas sobre pétalas, pétalas sobre pétalas vão-se abrindo, sem fim. A jornada começa mas nunca acaba. É uma peregrinação eterna.

O *bodhisattva Avalokiteshvara*, em profunda meditação *Prajna Paramita*. Ele fluía como um rio até ao mundo do além. Chamam-lhe o santo senhor e *bodhisattva*. Mais uma vez, é preciso lembrar a palavra em sânscrito. A palavra em sânscrito é *iswara*, que se traduz por “santo senhor.” *Isvara* significa alguém que se tornou absolutamente rico com as suas próprias riquezas, cujas riquezas são as da sua própria natureza; ninguém pode levá-las, ninguém pode roubá-las, elas não podem perder-se. Todas as riquezas que você tem podem perder-se, podem ser roubadas, perder-se-ão – um dia, a morte virá e levará tudo. Quando alguém chegou ao diamante interior que é o seu próprio ser, a morte não pode levá-lo. A morte é-lhe irrelevante. Ele não pode ser roubado, não pode perder-se. Então, essa pessoa tornou-se *iswara*, então tornou-se um senhor santo. Então, essa pessoa tornou-se *bhagavan*.



A expressão *bhagavan* significa "o abençoado". Então, essa pessoa tornou-se o abençoado. Agora, a sua bênção é eternamente sua; ela não depende de mais nada, é independente. Ela não tem qualquer causa, por isso, não pode ser retirada. É sem causa, é a natureza intrínseca dessa pessoa.

E chamam-lhe *bodhisattva*. *Bodhisattva* é um conceito muito belo do Budismo. Significa alguém que se tornou um buda, mas continua a manter-se no mundo do tempo e do espaço – para ajudar os outros. *Bodhisattva* significa "essencialmente que um buda" está mesmo pronto para largar e desaparecer, está pronto para entrar no nirvana. Nada fica por resolver, todos os seus problemas foram resolvidos. Não há necessidade de ele aqui estar, mas ele permanece. Não há mais nada para aprender aqui, mas ele permanece. E mantém-se na forma física, na forma mental – mantém toda a escada. Ele foi mais além mas mantém a escada inteira – para prestar auxílio, por compaixão.

Conta-se a história que o Buda chegou às portas do derradeiro, do nirvana. As portas abriram-se, os anjos dançavam e cantavam para o receber – porque raramente acontece um ser humano tornar-se um buda, em milhões de anos. As portas abrem-se, e esse dia é, naturalmente, um grande dia de celebração. Todos os antigos budas se tinham reunido, e havia grande júbilo, e atiravam-se flores, e a música tocava, e estava tudo enfeitado – era um dia de celebração.

Mas o Buda não entrou pela porta. Os antigos Budas de mãos cruzadas pediram-lhe, suplicaram-lhe que entrasse: "Porque ficas aí fora?"

E o Buda terá dito: "A menos que todos os que vêm atrás de mim entrem, não entrarei. Permanecerei cá fora pois, uma vez que entre, desapareço. Então, não terei qualquer utilidade para estas pessoas. Vejo milhões de pessoas aos tropeções e a tatear no escuro. Eu próprio também ando a tatear há milhões de vidas. Gostaria de lhes dar a mão. Por favor, fechem a porta. Depois de todos entrarem eu próprio baterei à porta, e então podem receber-me."

Uma bela história. Chama-se a isto o estado de *bodhisattva*, alguém que está pronto a desaparecer mas permanece ainda – no corpo, na mente, no mundo, no tempo e no espaço – para ajudar os outros.

O Buda afirma: "A meditação é o suficiente para resolver os vossos problemas, mas falta-lhe algo – a compaixão." Se a compaixão também estiver presente, então já podem ajudar os outros a resolverem os seus problemas. Ele diz: "A meditação é ouro puro; tem uma perfeição muito própria. Mas se houver compaixão, então o ouro também tem uma fragrância – uma perfeição mais elevada, um novo tipo de perfeição, ouro com fragrância." O ouro basta-se a si próprio – é muito valioso – mas com compaixão, a meditação tem uma fragrância. O ouro basta-se a si próprio – é muito valioso – mas com compaixão, a meditação tem uma fragrância.

A compaixão faz com que um buda permaneça um *bodhisattva*, precisamente no limite. Sim, durante alguns dias, alguns anos, uma pessoa consegue manter-se, mas não por muito tempo – pois, a pouco e pouco, as coisas começam a desaparecer por si. Quando você não está apegado ao corpo, fica deslocado. Você às vezes pode vir, com esforço. Pode usar o corpo, com esforço, mas já não está assente nele. Quando você deixa de estar na mente, pode usá-lo às vezes, mas ele deixa de funcionar tão bem como antes. Você já não flui nele. Quando você não o usa, ele fica ali parado: ele é um mecanismo, e começa a enferrujar.

Quando o homem alcança o sétimo, durante alguns dias, durante alguns anos, ele consegue usar os seis degraus da escada. Pode voltar atrás e usá-los mas, a pouco e pouco, eles começam a deteriorar-se. Um *bodhisattva* só pode estar aqui durante uma vida, no máximo. Depois, tem de desaparecer, porque o mecanismo em si desaparece.

Mas todos os que o alcançaram tentaram, tanto quanto possível, usar a mente-corpo para ajudar aqueles que estão no corpo e na mente, para ajudar os que só conseguem entender a linguagem do corpo e da mente, para ajudar os discípulos.

"O *bodhisattva* Avalokiteshvara, em profunda meditação Prajna Paramita viu claramente a vacuidade da natureza dos cinco agregados e libertou-se da dor." Quando se olha a partir desse ponto de vista... Por exemplo, acabei de dizer-lhe que saúdo o buda em si. Isso é uma visão do além: eu vejo-o como buda em potência. E outra visão é apenas que o vejo como uma concha vazia.

O que você julga ser não passa de uma concha vazia. Alguém pensa que é um homem; isso não passa de uma ideia vazia. A consciência



não é masculina nem feminina. Alguém pensa que tem um corpo muito belo, que é belo, forte, e mais isto e aquilo – isso é uma ideia vazia, é apenas o ego a iludi-lo. Alguém julga saber imenso – isso não tem pura e simplesmente o menor sentido. O seu mecanismo acumulou memórias, e ele deixa-se iludir por essas memórias. Tudo isso são coisas vazias.

Então, ao ver a partir do transcendente, por um lado, eu vejo-o como futuro buda, por outro lado, vejo-o como uma concha vazia.

O Buda disse que o homem é composto por cinco elementos: cinco *skandhas*, todos eles vazios. E a combinação dos cinco dá origem a um subproduto denominado ego, o eu. Ele é puro e simplesmente como um relógio a funcionar: não para de fazer tiquetaque. Se escutar, consegue ouvir o tiquetaque; pode abrir a caixa, pode separar todas as peças para descobrir de onde ele vem. Onde está o tiquetaque? Não o encontra em lado nenhum. O tiquetaque é um subproduto. É apenas a combinação de meia dúzia de coisas. Meia dúzia de coisas a funcionar em conjunto deram origem a um tiquetaque.

É isso o seu “eu” – cinco elementos a funcionar juntos, criando um tiquetaque chamado “eu.” Mas ele é vazio, não tem nada lá dentro. Se procurar algo de substancial nele, não encontrará nada.

Esta é uma das intuições, uma das tomadas de consciência mais profundas do Buda: que a vida é vazia, que a vida tal como a conhecemos é vazia. E a vida também é cheia, mas não sabemos nada acerca disso. Desse vazio, você tem de deslocar-se em direção a uma plenitude, mas essa plenitude é inconcebível neste momento – porque essa plenitude, a partir deste estado, parecerá um mero vazio. A partir desse estado, a sua plenitude parece vazia – um rei parece um pedinte; um homem de conhecimento, um homem culto, parece estúpido, ignorante.

Uma pequena história:

Um certo homem sábio aceitou um aluno e disse-lhe: “Seria bom se tentasses anotar tudo o que entendes sobre a vida religiosa e o que te levou até ela.”

O aluno começou a escrever. Um ano mais tarde, voltou a ir ter com o mestre e disse-lhe: “Dediquei-me a isto intensamente e, embora esteja longe de estar completo, são estas as principais razões da minha luta.”

O mestre leu o trabalho, que tinha muitos milhares de palavras, e depois disse ao jovem: “Está admiravelmente fundamentado e claramente exposto, mas é um pouco longo. Tenta encurtá-lo um pouco.” Então, o noviço foi-se embora e, ao fim de cinco anos, voltou com apenas cem páginas.

O mestre sorriu e, depois de lê-lo, comentou: “Agora estás verdadeiramente a aproximar-te do cerne da questão. Os teus pensamentos têm clareza e força. Mas ainda está um pouco longo; tenta condensá-lo, meu filho.”

O noviço afastou-se com tristeza, pois esforçara-se muito para alcançar a essência. Porém, ao fim de dez anos, ele voltou e, vergando-se diante do mestre, entregou-lhe apenas cinco páginas, referindo: “Este é o âmago da minha fé, o cerne da minha vida, e peço as suas bênçãos por me ter trazido até ele.”

O mestre leu-o lenta e cuidadosamente: “É verdadeiramente maravilhoso,” comentou, “na sua simplicidade e beleza, mas ainda não está perfeito. Tenta alcançar uma clarificação final.”

E quando o mestre chegara ao período anunciado e se preparava para o seu fim, o aluno voltou novamente a ir ter com ele e, ajoelhando-se diante dele para receber as suas bênçãos, entregou-lhe uma única folha de papel em que não havia nada escrito.

Então, o mestre pousou as mãos sobre a cabeça do seu amigo e disse: “Agora... Agora entendeste.”

A partir dessa visão transcendente, o que você tem é vazio. A partir da sua visão, da sua visão neurótica, o que eu tenho é vazio.

O Buda parece-lhe vazio – mera vacuidade pura. Por causa das suas ideias, devido ao seu apego, devido à sua possessividade em relação às coisas, o Buda parece vazio. O Buda está cheio: você está vazio. E a visão dele é absoluta; a sua visão é relativa.

O sutra diz:

O bodhisattva Avalokiteshvara, em profunda meditação Prajna Paramita viu claramente a vacuidade da natureza dos cinco agregados e libertou-se da dor.



A vacuidade é a chave do Budismo – *shunyata*. Medite nestes sutras – medite com amor, com simpatia, e não com lógica e raciocínio. Se abordar estes sutras com a lógica e o raciocínio, aniquilará o seu espírito. Não os dissequie. Tente compreendê-los tal como são, e não traga a sua mente – a sua mente constituirá uma interferência.

Se conseguir ver estes sutras sem a sua mente, uma grande clareza se abrirá diante de si.

Patanjali e o C

PATANJALI EM EXPRESSAR O INEXPRESSÍVEL
NUNCA CONSEGUIU SUPLANTÁ-LO
da maneira mais exata
impossível.

história sobre Ramakrishna...

disse aos seus discípulos: "Hoje v
nenhum segredo."

claramente os centros e as ex
ao coração e à garganta, e depois
sobrancelhas, afirmou: "O eu sup

o indivíduo experiencia o *samadhi*
apenas um fino véu tran

individual. O *sadhak* experi
assim que começou a descreve

supremo, mergulhou no *samadhi*
o *samadhi* terminou e ele acab

o e entrou novamente e
consciente.

ativas, Ramakrishna irrompeu
discípulos que era impossível falar

na tentou, tentou
e aconteceu
que disse

Patanjali e o Caminho do Yoga

A PERÍCIA DE PATANJALI EM EXPRESSAR O INEXPRIMÍVEL É SOBERBA. NUNCA NINGUÉM CONSEGUIU SUPLANTÁ-LO. ELE MAPEOU O mundo da consciência da maneira mais exata possível; executou uma tarefa quase impossível.

Ouvi uma história sobre Ramakrishna...

Um dia, ele disse aos seus discípulos: "Hoje vou contar-vos tudo e não guardarei nenhum segredo."

Ele descreveu claramente os centros e as experiências correspondentes até ao coração e à garganta, e depois, apontando para o ponto entre as sobrancelhas, afirmou: "O eu supremo é conhecido diretamente, e o indivíduo experiencia o *samadhi* quando a mente chega aqui. Depois, resta apenas um fino véu transparente a separar o eu supremo do eu individual. O *sadhak* experiencia então..."

Ao dizer isto, assim que começou a descrever em pormenor a realização do eu supremo, mergulhou no *samadhi* e perdeu a consciência. Quando o *samadhi* terminou e ele acabou por regressar, voltou a tentar descrevê-lo e entrou novamente em *samadhi*; mais uma vez, ficou inconsciente.

Após várias tentativas, Ramakrishna irrompeu em lágrimas, e disse aos seus discípulos que era impossível falar nisso.

Porém, Ramakrishna tentou, tentou durante muitos anos, a partir de direções diferentes, e acontecia sempre o mesmo, durante toda a sua vida. Sempre que chegava além do centro da terceira visão e



se aproximava do *sahasrara*, era tão profundamente tomado por algo interno que bastava a própria lembrança disso, o mero esforço para o descrever, e ele já partira. Durante horas, permanecia inconsciente. É natural, pois o êxtase do *sahasrara* é tal que a pessoa é quase tomada por ele. O êxtase é tão oceânico que uma pessoa é tomada e levada por ele. A pessoa deixa de ser ela própria, quando transcende a terceira visão.

Ramakrishna tentou e falhou. Lao Tsé passou a vida a resistir a dizer fosse o que fosse sobre o mundo do Tao por causa disso. Nada há a dizer acerca dele e, no momento em que tentar dizê-lo, você mergulha num turbilhão interior, num redemoinho. Fica perdido, afogado. Fica banhado em tal beleza e bem-aventurança que não consegue proferir uma única palavra.

Mas Patanjali conseguiu o impossível. Ele descreveu com a maior exatidão possível cada passo, cada intenção, cada chacra – o seu funcionamento, e como transcendê-lo, até ao *sahasrara*. E ainda deu indicações além disso. Em cada chacra, em cada roda energética, dá-se uma certa integração.

Deixe-me dizer-lhe: no centro sexual, o primeiro centro – o mais primitivo mas o mais natural, aquele que se encontra disponível para todos – dá-se a integração entre o exterior e o interior. É claro que isso é momentâneo. Uma mulher com um homem ou um homem com uma mulher chegam por breves instantes, por uma fração de segundos, a um ponto em que o exterior e o interior se juntam e se fundem um no outro. É essa a beleza do sexo, o orgasmo, essas duas energias, as energias complementares, encontram-se e tornam-se uma só. Mas isso só dura alguns instantes, porque o encontro dá-se através do elemento mais grosseiro, o corpo. O corpo pode tocar a superfície mas não pode verdadeiramente entrar no outro. É como os cubos de gelo. Se juntar dois cubos de gelo eles podem tocar-se mas, se se fundirem e se transformarem em água, juntam-se e misturam-se um com o outro. Então, vão até ao centro. E, se a água se evaporar, o encontro torna-se imensamente profundo. Aí, deixa de haver eu, tu, interior, exterior.

O primeiro centro, o centro sexual, dá-nos uma certa integração. É por isso que o sexo constitui uma aspiração tão grande. É natural. Em si, ele é benéfico e bom. Mas se você ficar por aí,

parou no pórtico de entrada do palácio. O pórtico é bom, ele condu-lo até ao palácio, mas não é um lugar para fazer dele a sua morada, não é um lugar para ficar para sempre – e o êxtase que o aguarda nas integrações superiores de outros centros perder-se-á. Em comparação com esse êxtase e felicidade e alegria, a beleza do sexo não é nada, o prazer do sexo não é nada. Ele dá-lhe pura e simplesmente um vislumbre momentâneo.

O segundo chacra é o *hara*. No *hara*, a vida e a morte encontram-se. Se você chegar ao segundo centro, alcança um orgasmo de integração superior; é o encontro da vida e da morte, do Sol e da Lua. E o encontro agora é interno, por isso, pode ser mais permanente, mais estável, porque você não depende de mais ninguém. Agora, encontra-se com a sua própria mulher interna ou o seu próprio homem interno.

O terceiro centro é o umbigo. Aí, dá-se o encontro do positivo e do negativo – a eletricidade positiva e a eletricidade negativa. O seu encontro é ainda mais elevado do que a vida e a morte, pois a energia elétrica, o *prana*, o bio plasma ou bioenergia, é mais profundo do que a vida e a morte. Ele já existe antes da vida, existe após a vida. A vida e a morte existem por causa da bioenergia. Este encontro da bioenergia no umbigo, *nabhi*, dá-lhe uma experiência ainda mais elevada de ser um: integrado, uma unidade.

A seguir, vem o coração: no centro cardíaco, o inferior e o superior encontram-se. No centro cardíaco: *prakriti* e *purusha*, o sexual e o espiritual, o mundano e o sobrenatural – ou então, podemos chamar-lhe o encontro do Céu e da Terra. Ainda é mais elevado pois, pela primeira vez, dá-se o nascimento de algo proveniente do além – você vê o Sol nascer no horizonte. Você continua enraizado na Terra, mas os seus ramos alcançam o céu. Tornou-se um ponto de encontro. É por isso que o centro cardíaco permite a experiência mais elevada e aperfeiçoada habitualmente disponível – a experiência do amor. A experiência do amor é o encontro do céu e da terra; então, o amor é em certa medida terreno e, em certa medida, celestial.

Se Jesus definiu Deus como sendo amor, é por este motivo, pois na consciência humana, o amor parece ser o vislumbre superior.

Habitualmente, as pessoas nunca vão além do centro cardíaco. O simples facto de chegar ao centro cardíaco parece ser difícil,



quase impossível. As pessoas permanecem no centro sexual. Se receberem um treino profundo de Yoga, Karaté, Aikido, Tai Chi, alcançam o segundo centro, o *hara*. Se forem treinadas no mecanismo profundo da respiração, o *prana*, alcançam o centro umbilical. E, se receberem treino sobre o modo de olhar para além da Terra e ver além do corpo e ver tão profunda e sensivelmente que se deixa de ficar limitado ao grosseiro, e o subtil consegue fazer penetrar em si os seus primeiros raios – só então, o coração.

Todas as vias de devoção – bhakti Yoga – trabalham sobre o centro cardíaco. O Tao começa a partir do centro sexual. O Tao começa a partir do centro *hara*. O Yoga começa a partir do centro umbilical. O bhakti Yoga, as vias da devoção e do amor, os Sufis e outros, começam a partir do chakra cardíaco.

Acima do coração encontra-se o centro laríngeo. Mais uma vez, dá-se outra integração, ainda mais superior, mais subtil. Este centro é o centro associado a receber e a dar. Quando a criança nasce, recebe a partir do centro laríngeo. Primeiro, a vida entra nele a partir do centro laríngeo – ele aspira o ar, respira; e depois, bebe o leite da mãe. A criança funciona a partir do centro laríngeo, mas é um funcionamento a metade, e não tarda a esquecer-se disso. Ela apenas recebe, ainda não pode dar; o seu amor é passivo. E se você pedir amor, permanece juvenil, permanece infantil. Se não amadurecer – para poder dar amor – você não se torna adulto. Toda a gente pede amor, exige amor, e quase ninguém o dá. É essa a infelicidade por todo o mundo. E todos os que exigem julgam que estão a dá-lo, todos julgam que o dão.

Observei milhares de pessoas – todas famintas de amor, sequiosas de amor, mas nenhuma, de modo algum, tentando dar. E todas creem estar a dar sem receber. Quando se dá, recebe-se naturalmente. Nunca foi de outra forma. Assim que se dá, o amor corre ao seu encontro. Isso não tem nada a ver com as pessoas; tem a ver com a energia cósmica da existência.

O centro laríngeo é o ponto de encontro entre receber e dar. Você recebe a partir dele e dá a partir dele. É esse o significado da afirmação de Cristo segundo a qual, a menos que nos tornemos de novo crianças... Se o traduzir para a terminologia do Yoga, isso significa: a menos que se regresse ao centro laríngeo... A criança está sempre a esquecer.

Se pensar na terminologia freudiana, encontrará um paralelo. Freud diz que o primeiro estágio é o oral, o segundo estágio é o anal, e o terceiro estágio é o genital. Toda a psicologia freudiana acaba no terceiro. É evidente que se trata de uma psicologia muito limitada, muito rudimentar, fragmentária, e preocupada com o próprio funcionamento inferior dos seres humanos. Oral – sim, a criança usa o centro laríngeo, apenas para receber. E quando começa a receber, o seu ser passa ao estágio anal.

Já viu que algumas pessoas se mantêm no estágio oral, por vezes até morrerem? São essas pessoas que encontrará a fumar, são pessoas orais. Elas continuam... O fumo, o cigarro, o charuto, dá-lhes a sensação de terem algo quente como o leite da mãe a passar no chakra laríngeo; elas mantêm-se limitadas ao estágio oral e não sabem dar. Alguém que seja um fumador em cadeia, um grande fumador, quase nunca será uma pessoa que dá amor. Ela exige, mas não dá.

As pessoas que fumam demasiado interessam-se sempre pelos seios femininos – só podia ser assim, porque o cigarro é um substituto do mamilo. Não estou a dizer que as pessoas que não fumam não se interessam pelos seios femininos. As que fumam interessam-se; as que não fumam também se interessam – podem mascar “pan”¹⁰ ou borracha ou qualquer outra coisa, ou interessar-se pura e simplesmente por pornografia, ou podem limitar-se a ficar obcecadas pelo peito para todo o sempre. Na sua mente, nos seus sonhos, na sua imaginação, fantasia, o peito – seios e mais seios pairam em seu redor. São pessoas que ficaram presas no estágio oral.

Quando Jesus diz que têm de voltar a ser crianças, quer dizer com isso que têm de voltar ao centro laríngeo, mas com uma nova energia para dar. Todas as pessoas criativas são generosas. Elas podem cantar-lhe uma canção ou fazer uma dança, ou escrever-lhe um poema ou contar-lhe uma história. Para todos eles, o centro laríngeo é usado para dar. O encontro entre receber e dar faz-se na garganta. A capacidade de receber e dar constitui uma das maiores integrações.

Há pessoas que só são capazes de receber. Elas permanecem infelizes, pois nunca enriquecem ao receberem. Uma pessoa torna-se rica

¹⁰ Mistura feita com folha de bétel e noz-de-areca, usada para mascar (N. da T.).



ao dar. Na verdade, só possuímos aquilo que podemos dar. Se não conseguirmos dar, acreditamos pura e simplesmente que possuímos. Nós não possuímos; não somos donos. Se você não conseguir dar o seu dinheiro, não é você que é dono dele. É ele que manda em si. Se o conseguir dar, certamente é você o dono dele. Isto pode parecer um paradoxo, mas deixe-me repeti-lo: você só possui aquilo que dá. A partir do momento em que dá, nesse preciso momento, você passa a ser o dono, você enriquece-se; dar, enriquece-nos.

As pessoas mesquinhas são as mais infelizes e pobres do mundo – mais pobres do que os pobres. Elas não sabem dar: estão presas. Só acumulam. A sua acumulação transforma-se num fardo para o seu ser – não as liberta. Na realidade, se você tem alguma coisa torna-se mais livre, mas veja os mesquinhos. Têm muita coisa mas estão sobrecarregados, não são livres. Até os pedintes são mais livres do que eles. O que lhes aconteceu? Eles usaram o seu centro laríngeo apenas para receber. Não só não usaram o seu centro laríngeo para dar, como nem sequer avançaram para o segundo centro freudiano, o anal. Estas pessoas estão sempre com prisão de ventre; são acumuladoras, mesquinhas, sofrem sempre de prisão de ventre. Tome nota, não estou a dizer que todas as pessoas que sofrem de prisão de ventre são mesquinhas; pode haver outros motivos. Mas os mesquinhos são certamente presos dos intestinos.

Freud diz que há algo no ouro e nos excrementos. Ambos parecem amarelos, e as pessoas com tendência a sofrer de prisão de ventre são demasiado atraídas pelo ouro. Tirando isso, o ouro não tem qualquer valor existencial – algum valor psicológico, mas nenhum valor existencial. Não se pode comê-lo, não se pode bebê-lo. O que se pode fazer com ele? Até um copo de água é mais valioso em termos existenciais. Mas porque é que o ouro se tornou tão valioso? Porque é que as pessoas estão tão obcecadas pelo ouro? Elas não passaram do estágio oral para o anal. Estão obstipadas no seu ser interno. Agora, toda a sua vida reflete essa obstipação: passam a acumular ouro. O ouro é simbólico. O amarelo faz-lhes lembrar alguma coisa.

Já observou as crianças pequenas? É difícil convencê-las a irem à casa de banho, quase têm de ser obrigadas a ir à casa de banho. E, mesmo assim, insistem: "Não há nada. Posso sair?" Estão a

aprender as lições da mesquinhez – a aprender a apegarem-se. A aprender a apegarem-se, a não dar sequer o que é inútil, nem o que é prejudicial se for guardado em nós. Até o veneno – têm dificuldade em abandoná-lo, em renunciar a ele.

Ouvi falar de dois *bhikkhus* budistas...

Um deles era um miserável e um acumulador, e costumava pedir o dinheiro e guardá-lo, e o outro ria-se dessa atitude tola. Tudo o que viesse ao seu encontro, ele usava-o, sem nunca acumular nada. Uma noite, atravessaram um rio. Era tarde; o Sol estava a pôr-se, e era perigoso permanecer ali. Tinham de ir para a outra margem. Lá havia uma cidade; do lado de cá era um ermo.

O acumulador disse: “Como não tens dinheiro, não podemos pagar ao barqueiro. O que tens a dizer acerca disso? És contra acumular. Agora, se eu não tiver dinheiro, morremos os dois. Estás a ver a ideia?” comentou ele. “O dinheiro é necessário.”

O homem que acreditava na renúncia desatou a rir, mas não disse nada. Depois, o acumulador pagou, e atravessarem o rio, chegaram à outra margem.

O acumulador voltou a dizer: “Agora lembra-te, da próxima vez não comeces a discutir comigo. Vês? O dinheiro ajuda. Sem dinheiro, teríamos morrido. Passar a noite inteira na outra margem, seria perigoso tentar sobreviver, com os animais selvagens.”

O outro *bhikkhu* riu-se e disse: “Mas atravessámos o rio porque foste capaz de renunciar a ele. Não foi por teres acumulado que sobrevivemos. Se tivesses insistido em acumulá-lo e não pagasses ao barqueiro, teríamos morrido. Foi por teres conseguido renunciar, por teres conseguido largar mão dele, por teres conseguido dá-lo, foi por isso que sobrevivemos.”

A discussão ainda deve prosseguir. Mas lembrem-se, eu não sou contra o dinheiro. Sou totalmente a favor dele, mas usem-no! Possuam-no, tenham-no; mas a vossa posse surge apenas no momento em que se tornaram capazes de o dar. É no chacra laríngeo, que acontece esta nova síntese. Você consegue aceitar e consegue dar.

Há pessoas que mudam de uma existência para outra. Primeiro, eram incapazes de dar, só conseguiam receber; depois mudam,



passam ao outro extremo – passam a ser capazes de dar mas não conseguem receber. Aí também há demasiada assimetria. Um homem verdadeiro é capaz de aceitar prendas e devolvê-las. Na Índia, encontram-se muitos *sannyasins*, muitos ditos *mahatmas*, que não tocam em dinheiro. Se lho dermos retraem-se, como se lhes quisessem dar uma cobra ou algo venenoso. O facto de se retraírem mostra que passaram ao outro extremo: agora, tornaram-se incapazes de receber. Mais uma vez, o seu centro laríngeo está a funcionar apenas a metade, e um centro nunca funciona verdadeiramente se não for por inteiro – se a roda não percorrer o círculo inteiro, movendo-se e criando campos energéticos.

Depois, há o centro da terceira visão: No centro da terceira visão, o direito e o esquerdo encontram-se, *pingala* e *ida* encontram-se: ele fica mesmo entre os olhos. Um olho representa o direito, o outro olho representa o esquerdo, e ele fica mesmo ao meio. O cérebro esquerdo e o direito encontrando-se na terceira visão é uma síntese muito elevada. As pessoas foram capazes de descrever até este ponto. Era por isso que Ramakrishna conseguia descrever até este ponto. E quando começava a falar da síntese final, da síntese derradeira que se dá no *sahasrara*, entrava sempre em silêncio, em *samadhi*. Afogava-se nele; aquilo era demasiado. Parecia uma inundação: ele era levado até ao oceano. Não conseguia manter-se consciente, alerta.

A síntese derradeira dá-se no *sahasrara*, o chakra da coroa. É por causa deste *sahasrara*, que, por todo o mundo, reis, imperadores, monarcas e rainhas usam a coroa. Passou a ser formal mas basicamente aceite que, se o *sahasrara* não estiver a funcionar, como se pode ser um monarca, como se pode ser um rei? Como se pode governar as pessoas se alguém nem se governa a si mesmo? No símbolo da coroa oculta-se um segredo. O segredo é que só uma pessoa que alcançou o centro coronário, a síntese derradeira do seu ser – só essa pessoa deve ser rei ou rainha, e mais ninguém. Só essa pessoa é capaz de governar os outros, porque veio para se governar a si mesma. Tornou-se mestre de si própria; agora, também pode ser útil aos outros.

Na verdade, ao chegar ao *sahasrara*, uma coroa floresce no nosso interior, abre-se um lótus de mil pétalas. Nenhuma coroa se

lhe compara, mas depois ela tornou-se um mero símbolo, e o símbolo existe em todo o mundo. Isso mostra apenas que, por toda a parte, as pessoas passaram a estar de algum modo atentas e alerta à síntese derradeira do *sahasrara*. Os Judeus usam o solidéu – ele fica exatamente sobre o *sahasrar*. Os Hindus deixam crescer um tufo de cabelo, a que chamam *choti*, o pico, no preciso lugar onde o *sahasrara* se encontra, ou deve ficar. Há algumas sociedades cristãs que rapam apenas essa parte da cabeça. Quando um mestre abençoa um discípulo, pousa a mão no *sahasrara*. E, se o discípulo for mesmo recetivo, rendido, sentirá de repente um pico energético vir do centro sexual até ao *sahasrara*.

Por vezes, quando vos toco na cabeça e vocês têm, subitamente, um impulso sexual, não tenham receio, não se retraiam, porque é mesmo assim. A energia encontra-se no centro sexual. Ela começa a desenrolar-se. Vocês ficam com receio, retraem-se, reprimem-na – o que está a acontecer? E ter um impulso sexual aos pés do vosso mestre parece ser um pouco desconfortável, embaraçoso. Não o é. Permitam-no, deixem-no acontecer, e não tardarão a ver que passou o primeiro centro e o segundo e, se estiverem rendidos, num segundo a energia sobe até ao *sahasrara* e terão a sensação de uma enorme abertura no vosso interior. É por isso que um discípulo deve baixar a cabeça, para o mestre poder tocar na cabeça.

A última síntese é entre objeto e sujeito, o exterior e o interior, uma vez mais. Num orgasmo sexual, o exterior e o interior encontram-se, embora momentaneamente. No *sahasrara* encontram-se permanentemente. É por isso que digo que é preciso ir do sexo ao *samadhi*. No sexo, noventa e nove por cento é sexo, e um por cento é *sahasrara*; no *sahasrara*, noventa e nove por cento é *sahasrara*, e um por cento é sexo. Estão ambos juntos, estão ligados por uma ponte composta por profundas correntes energéticas. Então, se apreciou o sexo, não faça dele a sua morada. O sexo é apenas um vislumbre do *sahasrara*. O *sahasrara* irá trazer-lhe um milhar, um milhão de vezes mais, irá trazer-lhe um êxtase, uma bênção.

O exterior e o interior encontram-se. “Eu” e “tu” encontram-se, o homem e a mulher encontram-se, o *yin* e o *yang* encontram-se; e esse encontro é absoluto. Então, não há mais separação, não há divórcio.



Chama-se a isto Yoga. Yoga significa o encontro dos dois num só. No Cristianismo, os místicos chamaram-lhe *unio mystica*. É essa a tradução exata de yoga – *unio mystica*: a união misteriosa. No *sahasrara*, dá-se o encontro entre o alfa e o ômega, o princípio e o fim. O princípio está no centro sexual, o sexo é o seu alfa; o *samadhi* é o seu ômega. E, se o alfa e o ômega não se encontrarem, se você não tiver atingido esta união suprema, permanecerá infeliz, porque é esse o seu destino. Permanecerá por realizar. Você só pode realizar-se neste pico de síntese superior.

Agora os sutras.

Aplicar *samyama* ao seu poder cognitivo, à verdadeira natureza, a toda a onnipresença e funções, traz mestria aos órgãos dos sentidos.

A primeira coisa a entender é que você tem órgãos dos sentidos, mas perdeu a sensibilidade. Os seus sentidos estão quase embotados, mortos. Eles estão aí consigo, mas a energia não flui através deles; não são membros vivos do seu ser. Houve algo que sufocou em si, arrefeceu, bloqueou. Isso aconteceu a toda a humanidade, devido a milhares de anos de repressão. E os milhares de anos de condicionamento e ideologias que vão contra o corpo, tolheram-vos. Você apenas pode dizer que está vivo.

Então, a primeira coisa a fazer é: os seus sentidos devem tornar-se verdadeiramente vivos e sensíveis. Só então pode ter mestria sobre eles. Você vê, mas não vê profundamente. Vê apenas a superfície das coisas. Você toca, mas o seu toque não tem calor; nada flui de si ou para si através do toque. Você também ouve. Os pássaros não param de cantar e você pode dizer: "Sim, estou a ouvir," e não está enganado – está a ouvir, mas o canto dos pássaros nunca chega a alcançar o âmago do seu ser. Não começa a dançar dentro de si; não ajuda a um florescimento, a um desenvolvimento interior.

Esses sentidos têm de ser rejuvenescidos. O Yoga não é contra o corpo, repare. O Yoga diz para ir além do corpo, mas não é contra o corpo. O Yoga diz para usar o corpo, e não ser usado por ele; mas não é contra o corpo. O Yoga diz que o corpo é o seu templo. Você está no corpo, e o corpo é um organismo tão belo, tão com-

plexo e tão subtil, tão misterioso, e há tantas dimensões que se abrem através dele. E essas são as únicas portas e janelas através das quais você pode chegar à existência. Por isso, não as sufoque; torne-as mais vivas. Deixe-as vibrar, pulsar e, como Stanley Keleman disse: "Deixe-as jorrar." É exatamente essa a palavra: deixe-as fluir como um rio. Você tem o sentido do tato. Se a sua mão fluir como uma corrente energética: terá uma sensação de formigueiro, sentirá que há algo dentro da mão a fluir e a querer estabelecer contacto, a querer conectar-se.

Quando você ama uma mulher ou um homem e lhe pega na mão, se a sua mão não estiver a jorrar, este amor não terá qualquer utilidade. Se a sua mão não estiver a saltar e a latejar de energia e a emanar energia para a sua mulher ou para o seu homem, então esse amor está quase morto desde o início. Então, essa criança não nasceu viva. Então, mais cedo ou mais tarde, você estará acabado – já está acabado. Levará algum tempo a reconhecê-lo, porque a sua mente também está embotada; caso contrário, não entraria nele, pois ele já está morto. Para quê entrar? Você leva tempo a reconhecer as coisas, porque a sua sensibilidade, o seu brilho, a sua inteligência, estão tão ofuscados e confusos.

Só um amor como um rio pode vir a tornar-se uma fonte de êxtase, de alegria, de deleite. Mas, para isso, os seus sentidos têm de fluir.

Às vezes, vocês também têm esse clarão; e toda a gente teve isso em criança. Veja uma criança a correr atrás de uma borboleta. Ela está a fluir como se, a qualquer momento, pudesse saltar para fora do corpo. Veja uma criança quando ela está a olhar para uma rosa. Veja os seus olhos, o brilho, a luz que emana dos seus olhos. Ela está a fluir. Os seus olhos quase dançam nas pétalas da flor.

É assim que se deve ser: seja como um rio. E só então é possível ter mestria sobre os sentidos. Na verdade, as pessoas têm tido uma atitude muito negativa. Elas julgam que, se você quiser ter mestria sobre os sentidos, tem de os tornar quase mortos. Mas então, para que serve a mestria? Para que serve ser mestre? Você pode aniquilar, e ser o mestre. Pode sentar-se em cima do cadáver. Porém, de que serve então ser-se mestre? Mas isso parecia mais fácil: primeiro aniquilá-los, e depois poder ter mestria. Se o corpo não se sentir tão



forte. Se o enfraquecer, começa a sentir que é você que manda nele – no entanto, você aniquilou o corpo, repare, é sobre a vida que devemos ter mestria, e não sobre coisas mortas. Elas não servirão para nada.

Mas descobriu-se que isso era um atalho, por isso, todas as religiões do mundo o têm usado. Destrua cada vez mais o corpo. Desconecte-se do corpo. Não se mantenha em contacto, distancie-se, torne-se indiferente. Quando o seu corpo for quase como uma árvore morta – quando já quase não tiver folhas, quando deixar de florir, quando os pássaros já não vierem pousar. Não passa de um tronco morto. É claro que você pode ter mestria sobre ele, mas agora de que lhe adianta essa mestria?

É esse o problema; é por isso que as pessoas não compreendem o que Patanjali diz.

Aplicar samyama ao seu poder cognitivo... Os seus olhos veem, os seus ouvidos ouvem, o seu nariz sente o aroma, a sua língua saboreia, as suas mãos sentem o tacto, os seus pés estão em contacto com a terra – é esse o seu poder cognitivo.

Aplicar samyama ao seu poder cognitivo... Mas eles têm de ser fortes. Senão, você nem sequer conseguirá sentir o que é o poder. Esses sentidos têm de estar tão cheios de poder, tão elevados, que se consiga aplicar *samyama*, que se consiga meditar neles.

Neste momento, quando você olha para uma flor, a flor está lá, mas já sentiu os seus olhos? Você vê a flor, mas será que sentiu o poder dos seus olhos? Ela deve estar lá, pois você está a usar os seus olhos para ver a flor. É claro que os olhos são mais belos do que qualquer flor, pois todas as flores têm de passar pelos olhos. É através do olhar que você se apercebe do mundo das flores, mas alguma vez sentiu o poder dos olhos? Eles são quase amortecidos, mortos. Tornaram-se passivos, como janelas, recetivos. Não vão ter com o seu objeto.

E poder implica ser-se ativo. Poder implica os seus olhos quase tocarem a flor, os seus ouvidos quase tocarem os cantos das aves, as suas mãos avançarem com toda a sua energia, concentrada e tocando o seu amado. Ou estar deitado na erva e todo o seu corpo, cheio de poder, entrar em contacto com a erva, entrar em diálogo com a erva. Ou estar a nadar no rio e sussurrar para o rio e mur-

murar para o rio e ouvir os sussurros do rio – conectado, em comunhão – mas é preciso poder.

Então, a primeira coisa que gostaria que você fizesse quando vê, era ver mesmo, tornar-se os olhos. Esqueça tudo. Deixe toda a sua energia fluir através dos olhos. Os seus olhos serão limpos, banhados num chuveiro interior, e conseguirá ver que aquelas árvores já não são as mesmas, o verde já não é o mesmo. Ficou mais verde, como se tivesse deixado de ter pó. O pó não estava nas árvores, estava nos seus olhos. E você verá pela primeira vez e ouvirá pela primeira vez.

Jesus diz sempre para os seus discípulos: “Quem tiver ouvidos, ouça. Quem tiver olhos, veja.” Eles não eram todos cegos, nem eram todos surdos. O que é que ele quer dizer com isto? Quer dizer que as pessoas se tornaram quase surdas e quase cegas. Veem, mas não veem. Ainda ouvem, mas não ouvem. Isso não é um poder, não é energia, não é vital.

Aplicar samyama ao seu poder cognitivo, a toda a verdadeira natureza... Então, poderá ver qual é a verdadeira natureza dos seus sentidos. Ela é divina. O seu corpo incorpora o divino. É o divino que vê através dos seus olhos.

Recordo-me da célebre afirmação de Meister Eckhart. No dia em que ele se tornou realizado e se tornou iluminado, os seus amigos e discípulos e irmãos perguntaram: “O que viste?” Ele riu-se. Ele é apenas um em todo o Cristianismo que se aproxima muito dos mestres Zen, é quase um mestre Zen. Ele riu-se. E disse: “Não vi o divino. Ele viu-se a si próprio através de mim. O divino viu-se a si próprio através de mim. Estes olhos pertencem ao divino. E que jogo, que brincadeira. Ele viu-se a si próprio através de mim.”

Quando sentir verdadeiramente a natureza dos seus sentidos, sentirá que ela é divina. Foi a existência que se moveu através da sua mão. A mão pertence à existência. Todas as mãos lhe pertencem. Foi a existência que amou através de si. Todos os casos de amor pertencem à existência. E como poderia ser de outra forma? Os Hindus chamam-lhe *leela* – uma brincadeira. É a existência que o chama através do cuco, e é a existência que ouve através de si. É ela e apenas ela espalhada por toda a parte.

Aplicar *samyama* ao seu poder cognitivo, à verdadeira natureza, ao egoísmo, a toda a onipresença e funções, traz mestria aos



órgãos dos sentidos. Esta palavra egoísmo tem de ser entendida, porque em sânscrito temos três palavras para o ego, e em inglês há apenas uma. Isso cria dificuldades. A palavra no sutra em Sânscrito é *asmita*, por isso, deixem-me começar por explicá-la.

Existem três palavras: *ahankar*, *asmita*, *atma*. Todas elas significam *eu*. *Ahankar* pode ser traduzido por *ego* – a ênfase demasiado grosseira no “eu”. Para *asmita* não existe tradução em inglês. *Asmita* significa ser o ser. Eu sou; no ego, a ênfase recai sobre o “eu”; em *asmita*, a ênfase recai em “sou.” Ser o ser, mais puro do que o ego. Continua a existir, mas sob uma forma muito diferente. Ser o ser. E *atma*: até “ser o ser” desapareceu. No ego, “eu sou”; em *asmita* apenas “sou”; em *atma*, até isso desapareceu. Em *atma*, existe o ser puro, sem eu, nem ser o ser.

Neste sutra, usa-se *asmita*, ser o ser. Lembre-se, o ego pertence à mente; os sentidos não têm ego. Neles, de certa forma, somos. É por isso que, se tivermos de mudar a pele e nos implantarem a pele de outra pessoa, o nosso corpo rejeita-a, porque o corpo sabe que “não é minha”. Então, a sua própria pele tem de ser substituída por pele sua, oriunda de outra parte do corpo, das coxas, por exemplo. Tem de ser a sua própria pele a ser substituída, senão, o corpo irá rejeitá-la. O corpo não a aceitará: “Não é minha.” O corpo não tem eu, mas tem um ser.

Se você precisar de sangue, não pode ser usado o sangue de qualquer pessoa. O corpo não aceitará todo o tipo de sangue, apenas um sangue específico. Ele tem o seu próprio ser. Esse será aceite; outro tipo de sangue será rejeitado. O corpo tem a sua própria sensação do seu ser – *muito* inconsciente, *muito* subtil e pura, mas está lá.

Os seus olhos são só seus, tal como as suas impressões digitais. Tudo o que é seu, é seu. Agora, os fisiologistas dizem que todas as pessoas têm o coração diferente, com uma forma diferente. Nos livros de fisiologia, a imagem que irão encontrar não é uma imagem verdadeira. É apenas a média. É meramente imaginada. Tirando isso, cada pessoa tem um coração com uma forma diferente. Até o rim de qualquer pessoa tem uma forma diferente. Todas essas partes têm a sua assinatura própria, cada pessoa é singular. É isso o ser.

Você nunca mais estará aqui, e nunca aqui esteve, por isso, mova-se prudentemente e com atenção, e com alegria. Pense só na glória do seu ser. Pense só que é tão magnífico e único. A existência investiu tanto em si – nunca imite, pois isso seria uma traição. Seja você próprio. Permita que isso seja a sua religião. Tudo o mais é política. Não seja um Hindu, não seja um muçulmano, não seja um cristão. Seja religioso, mas existe apenas uma religião, que é ser apenas você mesmo, com autenticidade.

Aplicar *samyama* ao seu poder de consciência, à sua verdadeira natureza – *asmita*, o ser subtil – a toda a onnipresença e funções, traz mestria aos órgãos dos sentidos. E, se meditar nestas coisas, tornar-se-á um mestre. A meditação dá mestria; nada mais produz mestria além da meditação. Se meditar no seu olho, primeiro verá uma rosa; a pouco e pouco, conseguirá ver o olho que está a ver. Então, passou a ser mestre do olho. Depois de ver o olho que está a ver, você tornou-se um mestre. Agora, pode usar todas as suas energias; e elas são onnipresentes. Os seus olhos não são tão limitados como você julga. Eles conseguem ver muito mais coisas que você não viu. Conseguem penetrar em muitos mais mistérios com que nunca sonhou. Mas você não é mestre dos seus olhos, e tem-nos usado de uma forma muito aleatória, sem saber o que está a fazer.

E, de tão em contacto com os objetos, esqueceu-se da subjetividade dos seus olhos. Isso acontece se você estiver muito com alguém – a pouco e pouco, vai ficando influenciado por essa pessoa. Você esteve demasiado em contacto com os objetos e esqueceu-se da qualidade interna dos seus sentidos. Vê as coisas, mas nunca vê o ato de ver. Ouve as canções, mas nunca escuta a vibração subtil que reverbera no seu interior, o som do seu ser.

Deixem-me contar-lhes uma anedota.

Ouvi dizer que um vagabundo extremamente autoconfiante tinha uma grandíssima lata. Tinha acabado de comer uma grande refeição num restaurante requintado, quando anunciou ao gerente: “Meu bom homem, apreciei bastante a vossa comida mas, infelizmente, não posso pagar nada disto. Não tenho um único tostão.

“Não se zangue. Sou pedinte profissional, como pode ver. Por acaso, sou um pedinte extremamente talentoso. Posso sair e, daqui a



uma hora, trazer o dinheiro que lhe devo por esta refeição. No entanto, como é natural, não confiará que eu volte, e compreendo isso perfeitamente. Teria todo o gosto que me acompanhasse, mas será que um homem como o senhor, um conhecido dono de um restaurante, pode ser visto com um homem do meu calibre? Não. Então, meu senhor, tenho a solução ideal para o seu pequeno problema. Ficarei aqui à espera, e o senhor vai pedir até arranjar o dinheiro da refeição."

Se você se der com um pedinte, tornar-se-á um pedinte. Ele sugerirá, através de mil e uma maneiras, que se torne igual a ele.

Nós estamos com os objetos há tanto tempo, que nos esquecemos da nossa subjetividade. Mantemo-nos há tanto tempo focados no exterior, que nos esquecemos que somos pessoas. Esta associação prolongada com os objetos destruiu completamente a sua imagem de si próprio. Você tem de voltar para casa.

No Yoga, quando começa a ver o olho que vê, você depara-se com uma energia subtil. Chamam-lhe *tanmatra*. Quando você consegue ver o olho a ver, oculta por trás dos olhos, você vê uma imensa energia – é *tanmatra*, a energia do olho. Por trás do ouvido, vê uma enorme energia acumulada, *tanmatra* do ouvido. Por trás dos órgãos genitais, vê uma enorme energia acumulada, *tanmatra* da sexualidade. E por aí em diante. Em todo o lado, por trás dos seus sentidos há um lago de energia intacto. Sabendo isso, você pode fazer jorrar essa energia até aos olhos, e então terá visões que só às vezes os poetas ou os pintores veem. Então, ouvirá sons que só às vezes os músicos ou os poetas ouvem. E depois, tocará coisas que só às vezes, em raros momentos, os amantes sabem tocar.

Ficará vivo, a fluir como um rio.

De um modo geral, ensinaram-no a reprimir os sentidos, a não os conhecer. Isso é muito tolo, mas muito conveniente.

Aconteceu...

Após um casamento rural, a noiva e o noivo subiram para a carroça e partiram para a sua casa, numa quinta. A cerca de 1,6 km ao longo da estrada, o cavalo tropeçou. "E vai uma!" gritou o noivo.

Prosseguiram o caminho, e o cavalo voltou a tropeçar. "E vão duas!" gritou o noivo.

Quando se aproximavam da quinta, o cavalo tropeçou novamente. "E vão três!" gritou o noivo e, tirando uma arma de trás do assento, disparou uma bala nos miolos do cavalo.

A noiva ficou estupefacta. A seguir, sem deixar sombra de dúvida, comunicou ao marido o que achava do seu ato. Ele permaneceu em silêncio até ela se acalmar, e depois, apontou para ela e gritou: "E vai uma!"

O casal viveu feliz durante sessenta anos.

Mas essa felicidade não pode ser uma felicidade verdadeira. Fácil de reprimir à lei da bala, mas então, que tipo de amor há entre essas duas pessoas? Não de ter sempre uma arma entre os dois, e a esposa andar sempre com medo de que, a qualquer momento, ele diga: "E vão duas! E vão três!" e depois, acabou-se!

Foi isso que você fez com os seus sentidos, com o seu corpo – reprimiu-o. Mas não tinha outra alternativa. Não digo que você seja responsável por reprimi-lo. Educaram-no de tal maneira que ninguém permitiu que os seus sentidos tivessem liberdade. Em nome do amor, só a repressão se mantém. As mães, os pais, a sociedade, não param de reprimir. Repetidamente, ensinam-lhe um truque, e esse truque é você não se aceitar a si próprio, negar-se. É preciso canalizar tudo para o conformismo. A sua natureza selvagem tem de ser lançada para a parte sombria da sua alma, e é preciso limpar um cantinho, como uma sala de estar, onde você pode ver pessoas, encontrar-se com pessoas, e viver e esquecer tudo o que diz respeito ao seu ser mais selvagem: a sua verdadeira existência. Os vossos pais e as vossas mães também não são responsáveis, porque foram educados da mesma maneira.

Então, ninguém é responsável. Mas, uma vez que você saiba isso e não faça nada, *então*, torna-se responsável. Se você estiver perto de mim, eu vou torná-lo muitíssimo responsável, porque você vai saber isso, e depois, se não fizer nada, não pode atirar a responsabilidade para cima de mais ninguém. Então, vai ter de ser responsável!

Agora, já sabe como destruiu os seus sentidos, e também sabe como reavivá-los. Faça algo. Veja-se livre da arma, veja-se livre da mente repressiva. Desbloqueie-se. Comece outra vez a fluir, comece a conectar-se novamente com o seu ser, comece a conectar-se novamente



com os seus sentidos. Você é como uma linha telefônica desligada. Tudo parece estar perfeitamente bem, o telefone está lá, mas a linha está desligada. Os seus olhos estão lá, as suas mãos estão lá, os seus ouvidos estão lá, mas a linha está desligada. Reconecte-a. Se ela pode ser desligada pode ser reconectada. Os outros desligaram-na, porque também foram ensinados da mesma maneira, mas você pode reconectá-la.

Todas as minhas meditações destinam-se a dar-lhe uma energia a fluir. É por isso que lhes chamo métodos dinâmicos. As meditações antigas eram apenas para as pessoas se sentarem em silêncio, sem fazer nada. Eu dou-lhe métodos ativos, porque quando você está a fluir energeticamente, pode ficar sentado em silêncio, basta isso, mas neste preciso momento, primeiro tem de voltar à vida.

Daí advém a consciência instantânea sem recorrer ao corpo, e a completa mestria de *pradhana* e *prakriti*, o mundo material.

Se você conseguir ver *tanmatras*, as energias subtis dos seus sentidos, passará a ser capaz de usar a sua consciência sem os instrumentos mais grosseiros. Se souber que, por trás do olho, há um lago de energia acumulada, pode fechar os olhos e usar diretamente essa energia. Então, conseguirá ver sem abrir os olhos. É isso a telepatia, a clarividência, a clara audiência.

Na Rússia, há uma mulher que foi investigada cientificamente por se colocar apenas a seis metros de qualquer objeto, e começar a empurrá-lo usando apenas a energia. Ela faz movimentos com as mãos, a seis metros de distância, como já viram um hipnotizador a fazer truques, e limita-se a desenhar, a fazer gestos. No prazo de quinze minutos, as coisas começam a mover-se na direção dela. Ela não lhes tocou. Têm feito imensas investigações acerca disso. E essa mulher perde pelo menos 200 gramas de peso numa experiência de meia hora. Certamente, ela perde algum tipo de energia.

É a isto que o Yoga chama *tanmatra*. Habitualmente, você usa a energia através da mão, quando apanha qualquer coisa do chão: uma pedra, uma rocha. Você transporta-a; e usa a mesma energia através da mão. Mas se conhecer diretamente a energia, pode pres-

cindir de usar a mão. A energia pode mover diretamente o objeto. O mesmo acontece com a telepatia: você pode ouvir ou ler os pensamentos das pessoas, ou pode ver cenas distantes. Uma vez que conheça o *tanmatra*, a energia sutil que é usada pelos seus olhos pode muito bem prescindir de os usar. Sabendo que não é verdadeiramente o sentido a funcionar, mas sim a energia, você liberta-se do sentido.

Ouvi uma história...

Então, um sujeito telefonou para Cohen & Goldberg, retalhistas.

"Passe-me o Sr. Cohen, por favor."

"Sinto muito, mas o Sr. Cohen saiu, senhor," disse a telefonista.

"Então, passe-me o Sr. Goldberg."

"Lamento, mas o Sr. Goldberg, de momento, está de mãos atadas, senhor."

"Está bem, eu telefono mais tarde."

Dez minutos mais tarde: "O Sr. Goldberg, por favor."

"Lamento, mas o Sr. Goldberg continua de mãos atadas."

"Eu volto a ligar."

Meia hora mais tarde: "Passe-me o Sr. Goldberg."

"Lamento imenso, senhor, mas o Sr. Goldberg continua de mãos atadas."

"Eu volto a ligar."

Daí a outra meia hora: "Goldberg."

"Tenho uma péssima notícia a dar-lhe, senhor, o Sr. Goldberg continua de mãos atadas."

"Mas ouça lá, isto é ridículo. Como conseguem gerir assim um negócio? Um sócio passa a manhã fora e o outro está ocupado horas e horas. O que se passa aí?"

"Bem, meu senhor, é que sempre que o Sr. Cohen sai, amarra o Sr. Goldberg."

Também é isso que se passa no interior. Sempre que você sai, através dos olhos, através das mãos, através dos seus órgãos genitais, através dos seus ouvidos – sempre que você sai, cria-se continuamente uma espécie de escravidão e de prisão. A pouco e pouco, você vai ficando limitado num órgão dos sentidos específico – os



olhos, os ouvidos – porque é a partir dele que você sai uma vez, e outra, e outra. A pouco e pouco, vai-se esquecendo da energia que está a sair.

Esta escravidão dos sentidos é o mundo inteiro, o *samsara*. Como libertar-se dos sentidos? E, uma vez amarrado aos sentidos, você começa a pensar nesses termos. Esquece-se de si mesmo.

Outra história...

Um discípulo queria muito renunciar ao mundo e seguir o seu guru, mas dizia que a sua mulher e a sua família o amavam tanto que não conseguia sair de casa.

O guru engendrou um plano. O homem aprendeu alguns segredos iogues para conseguir fazer crer que estava morto a quem quer que o visse. No dia seguinte, o homem seguiu as instruções e o seu corpo foi acompanhado pelo pranto e os soluços da mulher e da família.

O guru apareceu à porta disfarçado de mágico e disse à família que, se amavam tanto aquele homem, podia trazê-lo de volta à vida. Ele disse que o homem viveria se alguém morresse em seu lugar bebendo a poção que ele trazia.

Cada membro da família apresentou uma desculpa para manter a vida, e a mulher acrescentou: “De qualquer modo, ele já está morto; nós cá nos arranjamos.”

Ao ouvir isto, o iogue levantou-se e disse: “Mulher, se podes viver sem mim, então, posso partir com o meu guru.” Ele virou-se para o professor e disse: “Vamos, senhor, Venerado Mestre. Segui-lo-ei.”

Todo o apego aos sentidos é como se você *fosse* os órgãos dos sentidos, como se não pudesse viver sem eles, como se toda a sua vida se limitasse a eles. Mas você não está limitado a eles. Pode renunciar a eles e, mesmo assim, viver, e viver num plano mais elevado. É difícil! Tal como se quisesse persuadir uma semente: “Morre, e em breve nascerá uma bela planta.” Como pode ela acreditar, se vai morrer? Semente alguma jamais soube que, através da sua morte, surge um novo rebento, uma nova vida. Então, como acreditar nisso? Ou, se passar perto de um ovo e quiser convencer o pássaro lá dentro: “Sai,” mas como pode o pássaro acreditar que existe qualquer possibilidade de vida fora do ovo? Ou se falar com

uma criança dentro da barriga da mãe e lhe disser: "Sai cá para fora, não tenhas medo", mas ele não conhece nada fora do ventre. O ventre é toda a sua vida; é a única coisa que conhece. Ele tem medo. A situação é a mesma: rodeados pelos sentidos, vivemos numa espécie de isolamento, numa prisão.

É preciso ser-se um pouco ousado, corajoso. Neste preciso momento, onde quer que você se encontre e quem quer que seja, não lhe acontece nada. Então, corra riscos. Então, avance rumo ao desconhecido. Então, tente encontrar um novo modo de vida.

Daí advém a consciência instantânea sem recorrer ao corpo, e a completa mestria de pradhana e prakriti, o mundo material. Até agora, você foi possuído pelo mundo material. Uma vez que saiba que tem a sua energia própria, totalmente independente do mundo material, você torna-se um mestre. O muito deixa de o possuir; é você que o possui. Só os que renunciam se tornam os verdadeiros mestres.

Só depois da consciência da distinção entre *sattva* e *purusha* é que surge a supremacia e o conhecimento sobre todos os estados da existência.

E é preciso estabelecer a mais subtil discriminação entre *sattva* e *purusha* – inteligência e consciência. É muito fácil separarmo-nos do corpo. O corpo é tão grosseiro que conseguimos senti-lo, não conseguimos sê-lo. Você tem de estar dentro dele. É fácil de ver que você não pode ser os olhos. Você tem de ser alguém escondido por trás, que olha através dos olhos; senão, quem irá olhar através dos olhos? Os seus óculos não conseguem ver. Por trás dos óculos, é preciso que haja olhos. Os olhos também são como óculos. Eles são óculos; não conseguem ver. É preciso que você esteja algures por trás do olhar.

Porém, a mais subtil identificação é com a inteligência. O seu poder de pensar, o seu poder de entender, compreender, é a coisa mais subtil. É muito difícil discriminar entre consciência e inteligência. Mas é possível discriminá-lo.

A pouco e pouco, a par e passo, primeiro, saiba que você não é o corpo. Permita que esse entendimento cresça profundamente, cristalize.



Depois, saiba que não é os sentidos. Deixe esse entendimento crescer, cristalizar. Depois, saiba que não é o *tanmatras*, os reservatórios de energia além dos sentidos. Permita que isso cresça e cristalize. E, depois, poderá ver que a inteligência também é um reservatório de energia. É o reservatório comum, no qual os olhos despejam a sua energia, os ouvidos despejam a sua energia, as mãos despejam a sua energia. Todos os sentidos são como rios, e a inteligência é o reservatório central, para o qual eles trazem e despejam informação.

Tudo o que a sua mente sabe é-lhe transmitido pelos sentidos. Você já viu cores: a sua mente conhece-as. Se você for daltônico, se não conseguir ver a cor verde, a sua mente não sabe nada sobre o verde.

Bernard Shaw viveu a vida inteira sem se aperceber que era daltônico. É muito difícil chegar a essa conclusão, mas um incidente permitiu-lhe tomar consciência disso. Num dos seus aniversários, ofereceram-lhe um fato, mas faltava a gravata, por isso, ele foi ao mercado procurar uma gravata a condizer. O fato era verde, e ele ia comprar uma gravata amarela. A secretária dele estava a ver, e perguntou: "O que está a fazer? Não vai ficar bem. O fato é verde e a gravata é amarela."

Ele respondeu: "Há alguma diferença entre as duas?"

Ele viveu setenta anos sem saber que não conseguia ver o amarelo. Via verde. Quer fosse amarelo, quer verde, ambas as cores lhe pareciam verde. O amarelo não fazia parte da sua mente; os olhos nunca levaram essa informação à mente.

Os olhos são como criados, funcionários que recolhem informações, relações públicas, andam por todo o mundo a recolher dados que transmitem à mente. São eles que alimentam a mente; a mente é o lago central.

Primeiro, tem de estar consciente de que você não é o olho, não é a energia que está escondida por trás do olho, e depois poderá ver que todos os sentidos transmitem informações à mente. Você também não é esta mente. Você é aquele que vê a informação ser transmitida. Você limita-se a estar na margem, e todos os rios derivam para o oceano – você é o observador, a testemunha.

Swami Ram afirmou: "A ciência é difícil de definir, mas talvez a sua característica mais essencial envolva o estudo de algo que é exterior ao observador. As técnicas de meditação proporcionam uma abordagem que permite que uma pessoa seja exterior aos seus próprios estados internos."

"As técnicas de meditação proporcionam uma abordagem que permite que uma pessoa seja exterior aos seus próprios estados internos" – e o aspecto derradeiro da meditação consiste em saber que você não é nada do que possa conhecer. Você não é nada do que possa ser reduzido a um objeto conhecido, pois você não pode ser reduzido a um objeto. Você permanece eternamente como sujeito – o que conhece, o que conhece, o que conhece. E o que conhece nunca pode reduzir-se ao que é conhecido.

Isso é *purusha*, consciência. É esse o entendimento final que deriva do Yoga. Meditem sobre isto.

Os Corpos Subtis Segundo Patanjali

O SISTEMA DE YOGA DE PATANJALI NÃO É UM SISTEMA FILOSÓFICO. ELE É EMPÍRICO; TRATA-SE DE UMA FERRAMENTA DE trabalho – mas mesmo assim, tem uma filosofia. Essa também serve apenas para proporcionar uma compreensão intelectual do ponto de chegada, daquilo que se procura. Mas a filosofia é arbitrária, utilitária, limita-se a dar uma imagem abrangente do território que você vai descobrir; mas a filosofia tem de ser entendida.

A primeira coisa a respeito da filosofia de Patanjali é que ele divide a personalidade humana em cinco sementes, cinco corpos. Ele diz que não temos um corpo; temos camadas e camadas de corpos – cinco camadas.

Ao primeiro corpo, ele chama *annamaya kosha* – o corpo de alimento, o corpo terra, que é feito de terra e precisa de ser constantemente alimentado. A comida provém da terra. Se você parar de ingerir alimentos, o seu *annamaya kosha* definhará. Então, temos de estar muito atentos ao que comemos, porque isso faz de nós o que somos, e irá afetar-nos de inúmeras maneiras. Mais cedo ou mais tarde, o nosso alimento não será apenas alimento – ele transforma-se em sangue, nos nossos ossos, na nossa espinal medula. Ele circula pelo nosso ser e continua a afetá-lo. Então, a pureza do alimento cria um *annamaya kosha* puro, um corpo de alimento puro.

E se o primeiro corpo for puro, luminoso, leve, então será fácil entrar no segundo corpo; caso contrário, será difícil, você ficará sobrecarregado. Já reparou que, quando come demais, comidas pesadas...? Começa logo a sentir uma espécie de sonolência, uma



espécie de letargia. Apetece-lhe dormir, a atenção começa logo a desaparecer. Quando o primeiro corpo está sobrecarregado, é difícil criar uma grande consciência. Daí o jejum ter-se tornado tão importante em todas as religiões. Mas jejuar é uma ciência, e não devemos brincar com isso.

Uma noite destas, uma mulher veio ter comigo e disse-me que estava a jejuar, e agora todo o seu corpo, todo o seu ser estava perturbado – tremendamente perturbado. Agora, o estômago não estava a funcionar bem, e quando o estômago não funciona bem, tudo fica enfraquecido, perde-se a vitalidade, a pessoa não consegue manter-se viva. Torna-se cada vez mais insensível e inerte.

Mas jejuar é importante. Deve ser feito com muito cuidado; é preciso entender o funcionamento do *annamaya kosha* – só assim. E deve ser feito com supervisão adequada de quem já passou por todas as fases do seu *annamaya kosha*. E não só: alguém que já o tenha feito e seja capaz de observar o *annamaya kosha* como testemunha; caso contrário, o jejum pode ser perigoso. Depois, basta ingerir comida na quantidade e com a qualidade certa; não é preciso jejuar.

Mas isso é importante, porque este é o seu primeiro corpo, e as pessoas apegam-se mais ou menos ao primeiro corpo; nunca passam ao segundo. Milhões de pessoas nem sequer têm consciência de que têm um segundo corpo mais profundo, oculto por trás do primeiro invólucro. O primeiro revestimento é muito grosseiro.

Ao segundo corpo, chama-lhe *pranamaya kosha* – o corpo energético, o corpo elétrico, o segundo é composto por campos elétricos. É nisso que consiste a acupuntura. Esse segundo corpo é mais subtil do que o primeiro, e as pessoas que começam a passar para o segundo corpo tornam-se campos energéticos, tremendamente atraentes, magnéticas, hipnóticas. Quem se aproxime delas, sente-se vitalizado, recarregado.

Se você se aproximar de um homem que viva apenas no seu corpo de alimento, sentir-se-á esgotado – ele irá sugá-lo. Muitas vezes, você encontra pessoas e sente que elas o sugam. Depois de elas se irem embora, sente-se esgotado, exausto, como se alguém lhe tivesse tirado energia. O primeiro corpo é um sugador, e o primeiro corpo é muito grosseiro. Assim, se você estiver demasiado

com pessoas orientadas para o corpo, sentir-se-á sempre pesado, tenso, aborrecido, sonolento, sem energia nenhuma, sempre no mais baixo grau energético; e não terá a menor energia capaz de ser usada para um crescimento mais elevado.

Esse tipo, o primeiro tipo, a pessoa orientada para o *annamaya kosha* vive para a comida. Está permanentemente a comer, e toda a sua vida se resume a isso. Ele mantém-se, de certo modo, infantil. A primeira coisa que a criança faz no mundo é sugar o ar, para depois sugar o leite. A primeira coisa que a criança tem de fazer no mundo é auxiliar o corpo de alimento e, se a pessoa permanecer viciada em comida, mantém-se infantil; o seu crescimento é afetado.

O segundo corpo, o *pranamaya kosha*, dá-lhe uma nova liberdade, dá-lhe mais espaço. O segundo corpo é maior do que o primeiro; ele não se limita ao seu corpo físico. Ele está dentro do corpo físico e está fora do corpo físico; envolve-o como um clima subtil, uma aura de energia. Agora, na Rússia, descobriram que é possível tirar fotografias deste corpo subtil. Chamam-lhe "bioplasma", mas isso significa exatamente *prana* – a energia, o *élan* vital, ou aquilo que os Taoístas designam por *chi*. Ele pode ser fotografado; agora, isso tornou-se quase científico.

Fizeram uma grande descoberta na Rússia: que, antes do seu corpo físico sofrer alguma doença, o corpo energético sofre-a – seis meses antes – e depois ela surge no corpo físico. Se você vier a ter uma tuberculose, ou um cancro, ou qualquer doença, o seu corpo energético começa a apresentar sinais disso seis meses antes. Nenhum exame, nenhum teste do corpo físico denuncia seja o que for, porém, o corpo elétrico começa a mostrá-lo. Primeiro, aparece no *pranamaya kosha*, depois entra no *annamaya kosha*.

Então, agora dizem que passou a ser possível tratar uma pessoa antes de ela adoecer. Uma vez que isso aconteça, a humanidade já não precisará de adoecer. Antes de você saber que está doente, as suas fotografias tiradas pelo método Kirlian mostrarão que o seu corpo irá desenvolver alguma doença; ela pode ser prevenida no *pranamaya kosha*.

É por isso que o Yoga insiste na pureza da respiração, porque o *pranamaya kosha* é composto por energia subtil que percorre o seu corpo, a par da respiração. Se respirar corretamente, o *pranamaya*



kosha mantém-se saudável, íntegro e vivo; uma pessoa assim nunca se sente cansada; uma pessoa assim está sempre disponível para fazer o que quer que seja. Uma pessoa assim está sempre receptiva, sempre pronta para responder ao momento, pronta para aceitar o desafio. Está sempre preparada. Nunca a encontrará impreparada para qualquer momento. Não é que planeie o futuro, não – mas tem tanta energia que, aconteça o que acontecer, está pronta para responder. Possui uma energia transbordante. O Tai Chi trabalha o *pranamaya kosha*. O *pranayam* trabalha o *pranamaya kosha*.

Se você souber respirar naturalmente, expandir-se-á até ao seu segundo corpo, e o segundo corpo é mais forte do que o primeiro. E o segundo corpo vive mais tempo do que o primeiro.

Quando alguém morre, durante quase três dias podemos ver o seu bioplasma. Por vezes, confundem isso com o seu fantasma. O corpo físico morre, mas o corpo energético continua em movimento. E quem teve experiências profundas sobre a morte diz que, durante três dias, é difícil a pessoa que morreu acreditar que morreu, já que a mesma forma – e mais vital do que nunca, mais saudável do que nunca, mais bela do que nunca – continua em seu redor. Dependendo do tamanho do seu bioplasma, ele pode permanecer por treze dias, ou mais.

Quanto ao *samadhi* dos iogues – na Índia, queimamos o corpo de todas as pessoas, exceto o corpo de alguém que alcançou o *Samadhi*; não queimamos o seu corpo por uma razão específica. Quando se queima o corpo, o bioplasma começa a afastar-se da Terra. Podemos senti-lo durante alguns dias, mas depois ele desaparece no cosmos. Mas se o corpo físico ficar, o bioplasma pode permanecer junto a ele. E quanto a um homem que alcançou o *samadhi*, que atingiu a iluminação, se o seu bioplasma puder permanecer algures em redor do seu *samadhi*, muitas pessoas serão beneficiadas por ele. É assim que muitas pessoas vêm ver as formas dos seus gurus.

No *ashram* de Aurobindo, o corpo de Aurobindo é colocado num *samadhi*, não é destruído, não é queimado. Muitas pessoas sentiram ter visto Aurobindo em seu redor. Ou podem ouvir os mesmos passos, a maneira como Aurobindo costumava andar e, às vezes, ele está mesmo ali diante delas. Não se trata de Aurobindo.

É o bioplasma. Aurobindo partiu, mas o bioplasma, o *pranamaya kosha*, pode persistir. Ele pode ter existência própria.

É preciso entender a respiração natural. Observe as crianças pequenas – elas respiram naturalmente. É por isso que as crianças pequenas estão repletas de energia; os pais ficam cansados, mas elas não se cansam.

Uma criança estava a dizer para outra criança: “Estou tão cheia de energia, que gasto os sapatos em sete dias.”

Outra disse: “Isso não é nada. Eu estou tão cheia de energia, que gasto a roupa em três dias.”

A terceira afirmou: “Isso também não é nada. Eu estou tão cheia de energia, que esgoto os meus pais numa hora.”

Na América, fizeram uma experiência: disseram a um homem muito poderoso – um corpo atlético com uma tremenda energia – para seguir uma criança pequena e imitá-la. Tudo o que a criança fizer, o atleta tem de fazer; imitá-la durante oito horas. No prazo de quatro horas, o atleta estava arrumado, redondo no chão, porque a criança gostou imenso e começou a fazer imensas coisas – a saltar, a correr, a gritar, a berrar. E o atleta tinha de repetir tudo... A criança estava completamente repleta de energia ao fim de quatro horas; o atleta estava estafado. Este comentou: “Ela vai dar cabo de mim. Oito horas! Arrumado! Já não consigo fazer mais nada.” Ele era um grande pugilista, mas jogar boxe é uma coisa. Não se consegue competir com uma criança.

De onde vem essa energia? Ela vem do *pranamaya kosha*. Uma criança respira naturalmente e, como é evidente, inspira mais *prana* e acumula-o na barriga. A barriga é o repositório, o reservatório. Observe uma criança; essa é a maneira certa de respirar. Quando uma criança respira, o seu peito mantém-se completamente igual. A sua barriga vai para cima e para baixo. Ela respira como que a partir da barriga. Todas as crianças têm uma pequena barriga; essa barriga é assim devido à sua respiração e ao reservatório de energia.

Essa é a maneira correta de respirar; lembre-se de não usar demasiado o peito. Às vezes ele pode ser usado, em alturas de emergência – você está a correr para salvar a vida – então, o peito pode



ser usado. Trata-se de um recurso de emergência; então, pode usar uma respiração superficial, rápida, e correr. Mas habitualmente, o peito não deve ser usado. É uma coisa a lembrar: como o peito só é para ser usado em situações de emergência, visto ser difícil numa situação de emergência respirar naturalmente – se você respirar naturalmente, mantém-se tão calmo e quieto que não consegue correr, não consegue lutar, está tão calmo e concentrado como um Buda... E numa emergência – a casa está a arder – se você respirar naturalmente, não consegue salvar seja o que for. Ou se um tigre o atacar na floresta e você continuar a respirar naturalmente, não se incomodará. Dirá: “Está bem, deixá-lo fazer o que quiser.” Você não conseguirá proteger-se a si próprio.

Então, a natureza proveu um recurso de emergência; o peito é um recurso de emergência. Quando um tigre o ataca, você tem de largar a respiração natural e precisa de respirar pelo peito. Então, passa a ter mais capacidade de correr, de lutar, de queimar energia rapidamente. E numa situação de emergência, só há duas alternativas – fugir ou lutar. Ambas requerem uma energia muito superficial mas intensa – superficial, mas um estado muito perturbado, tenso.

Ora, se você estiver continuamente a respirar pelo peito, terá tensões na mente. Se estiver continuamente a respirar pelo peito, estará sempre assustado, porque a respiração pelo peito destina-se apenas a situações ameaçadoras. E se você fizer disso um hábito, ficará continuamente assustado, tenso, sempre em fuga. O inimigo não está presente, mas você imaginará que o inimigo está lá; é assim que surge a paranoia.

Também no Ocidente muitas pessoas se deparam com este fenómeno – Alexander Lowen e outros da bioenergética que trabalham com a bioenergia. Isso é o *prana*. Elas sentiram isso em pessoas que estavam assustadas: o peito fica tenso e elas ficam com a respiração muito superficial. Se a respiração puder ser mais profunda, ir até à barriga, ao centro do *hara*, o medo desaparece. Se conseguirem descontraírem os músculos, como se faz no Roling... Ida Rolf inventou um dos mais belos métodos para mudar a estrutura interior do corpo, porque, se você respirou de forma inadequada durante muitos anos, desenvolveu a musculatura, e ela irá interferir e não o

deixará respirar adequada ou profundamente. E, mesmo que se lembre por alguns segundos e respire fundo – mais uma vez, quando estiver empenhado no seu trabalho, começará a respirar superficialmente. A musculatura tem de mudar. Uma vez mudada a musculatura, o medo desaparece e a tensão desaparece. O Roling é tremendamente útil; mas o mesmo se pode dizer acerca de trabalhar o *pranamaya kosha*, o segundo corpo de bioplasma, bioenergia, o corpo *chi*, ou como lhe quiserem chamar.

Observe uma criança – é *essa* a respiração natural – e respire dessa maneira. Deixe a barriga subir na inspiração, deixe a barriga descer na expiração. E permita que isso aconteça num ritmo tal que se torne quase uma canção na sua energia, uma dança – com rito, com harmonia – e sentir-se-á tão descontraído, tão vivo, tão vital, que nem pode imaginar que uma tal vitalidade fosse possível.

A seguir vem o terceiro corpo, *manomaya kosha* – o corpo mental. O terceiro é maior do que o segundo, mais subtil do que o segundo, mais elevado do que este. Os animais têm o segundo corpo, mas não o terceiro. Os animais têm tanta vitalidade: observe um leão a caminhar – que beleza, que graça, que grandiosidade! O homem sempre sentiu ciúmes. Observe um veado a correr. Que leveza, que energia, que grande fenómeno energético! O homem sempre sentiu ciúmes, mas a energia do homem eleva-se mais.

O terceiro corpo é *manomaya kosha*, o corpo mental. Este é maior, mais espaçoso do que o segundo. E se você não crescer com ele, manter-se-á apenas uma possibilidade de homem, mas não um homem a sério. A palavra *man*¹¹ deriva de *man*, *manomaya*. Esta palavra inglesa também deriva da raiz sânscrita, *man*. A palavra hindu para homem é *manushya*; ela deriva igualmente da raiz *man*, a mente. É a mente que faz de si um homem mas, em grande medida, você não a tem. O que tem em seu lugar é pura e simplesmente um mecanismo condicionado. Você vive por imitação: então, não tem uma mente. Quando você começa a viver por si próprio – espontaneamente – quando começa a responder por si aos problemas da vida, quando se torna responsável, começa a crescer no *manomaya kosha*. Então, o corpo-mente cresce.

¹¹ "Man" significa homem, em inglês (N. da T.).



De um modo geral, se você for hindu ou muçulmano ou cristão, tem uma mente emprestada; a mente não lhe pertence. Cristo pode ter alcançado uma grande explosão do *manomaya kosha*, e as pessoas passaram apenas a repetir isso. Essa repetição não reverte em crescimento para si. Essa repetição constituirá um obstáculo. Não repita: em vez disso, tente compreender. Torne-se cada vez mais vivo, autêntico, receptivo. Mesmo que haja a possibilidade de se desviar, desvie-se. Porque não há maneira de crescer se estiver com tanto medo de cometer erros. Os erros são bons; os enganos são necessários. Nunca cometa o mesmo erro outra vez, mas nunca tenha medo de cometer erros. As pessoas que ficam com medo de cometer erros nunca crescem. Ficam sentadas no lugar, com medo de se mexerem. Elas não estão vivas.

A mente cresce quando você enfrenta, confronta as situações por si mesmo. Você usa a sua própria energia para resolvê-las. Não passe a vida a pedir conselhos. Tome as rédeas da sua vida nas suas próprias mãos; é a isso que me refiro quando digo para fazer o que tem a fazer. Arranjará problemas – é mais fácil seguir os outros, é conveniente seguir a sociedade, seguir a rotina, a tradição, as escrituras. É muito fácil, porque todos os seguem – basta tornar-se uma parte inerte do rebanho, basta acompanhar a multidão para onde quer que ela vá; isso não é da sua responsabilidade. Mas o seu corpo mental, o seu *manomaya kosha*, sofrerá imensamente, terrivelmente, ele não irá crescer. Você não terá a sua própria mente, e perderá algo de uma enorme beleza, e algo que funciona como uma ponte para o crescimento superior.

Então, tome nota, tudo o que lhe digo, pode recebê-lo de duas maneiras. Pode pura e simplesmente aceitá-lo pela minha autoridade: “É Osho que o diz, por isso, deve ser verdade” – então, irá sofrer, então, não irá crescer. Tudo o que eu digo, escute, tente entender, aplique-o na sua vida, veja como funciona, e depois tire as suas conclusões. Elas podem ser as mesmas, ou podem não o ser. Elas nunca podem ser exatamente as mesmas, porque você tem uma personalidade diferente, um ser único. Tudo o que estou a dizer provém de mim. Só pode estar profundamente enraizado em mim. Você pode chegar a conclusões parecidas, mas elas não podem ser exatamente iguais. Por isso, as minhas conclusões não devem passar a ser as suas

conclusões. Você deve tentar compreender-me, deve tentar aprender, mas não deve reunir conhecimento a partir de mim, não teve tirar conclusões a partir de mim. Assim, o seu corpo-mente irá crescer.

No entanto, as pessoas seguem atalhos. Dizem: "Se você sabe isso, acabou-se. Qual é a necessidade de tentarmos experimentar? Vamos acreditar em si." Um crente não tem *manomaya kosha*. Ele tem um falso *manomaya kosha* que não proveio do seu próprio ser, mas lhe foi imposto a partir do exterior.

Depois, mais elevado do que o *manomaya kosha*, maior do que o *manomaya kosha*, temos o *vigyanamaya kosha* – trata-se do corpo intuitivo. Ele é imensamente espaçoso. Nele não há razão; ele vai além da razão, tornou-se mesmo muito subtil. É uma compreensão intuitiva. É *ver* diretamente a natureza das coisas. Não é tentar pensar nelas.

O cipreste no pátio: você limita-se a olhar para ele. Não pensa nele; não há nada sobre o qual intuir. Você limita-se a estar disponível, recetivo, e a realidade revela-lhe a sua natureza. Você não projeta. Não está à procura de qualquer discussão, de qualquer conclusão, não está à procura seja do que for. Nem sequer está à procura. Limita-se a aguardar, e a realidade revela-se – é uma revelação. O corpo intuitivo leva-o até horizontes muito distantes, mas ainda há mais um corpo.

Trata-se do quinto corpo, o *anandmaya kosha* – o corpo de beatitude. Esse é mesmo extraordinário! É feito de beatitude pura. Transcende a própria intuição.

Estas cinco sementes são apenas sementes, lembre-se disso. Além destas cinco está a *sua* realidade. Elas são apenas sementes em seu redor: a primeira é muito grosseira; você está quase encarcerado dentro de um corpo de 1,80 m. A segunda é maior do que ela, a terceira ainda maior, a quarta maior ainda, e a quinta é muito grande; mas elas não passam de sementes. Todas elas são limitadas. Se largar todas as sementes e ficar nu na sua realidade, então você é infinito. É isso que o Yoga diz: você é divino – *aham brahmasmi*. Você é o próprio *brahman*. Agora, você é a própria realidade derradeira; agora todas as barreiras foram derrubadas.

Tente entender isto. As barreiras envolvem-no, são concêntricas. A primeira barreira é muito dura. Sair dela é muito difícil. As pessoas



permanecem confinadas aos seus corpos físicos, e pensam que a sua vida física é a única coisa que há na vida.

Não assente... O corpo físico está a um passo apenas do corpo energético. O corpo energético está igualmente a um passo do corpo mental. E esse, por si, igualmente a um passo do corpo intuitivo. E esse, também, a um passo do corpo de beatitude. E a partir da beatitude, você dá o salto – agora já não há mais passos – você dá o salto para o abismo do seu ser que é o infinito, a eternidade.

São estas as cinco sementes.

Em correspondência com estas cinco sementes, o Yoga tem outra doutrina sobre os cinco *bhutas*, os cinco elementos principais. Visto o corpo ser composto de alimento, terra, a terra é o primeiro elemento. Não tem nada a ver com esta Terra, repare. Esse elemento significa apenas que, onde houver matéria, é terra; a matéria é terra, o grosseiro é terra. Em si, é o corpo; fora de si, é o corpo do todo. As estrelas são feitas de terra. Tudo o que existe é feito de terra. A primeira concha é de terra. Os cinco *bhutas* representam os cinco elementos principais: terra, fogo, água, ar e éter.

A terra corresponde ao seu primeiro corpo, *annamaya kosha*, o corpo de alimento. O fogo corresponde ao seu segundo corpo, o corpo energético, o bioplasma, o *chi*, *pranamaya kosha*; ele tem a qualidade do fogo. O terceiro é a água. Ela corresponde ao terceiro, o corpo *manomaya*, o corpo mental; ele tem a qualidade da água. Observe a mente, como ela flui, sempre em movimento, correndo como um rio. O quarto é o ar, quase invisível; você não consegue vê-lo, mas ele existe. Pode apenas senti-lo. Isso corresponde ao corpo intuitivo, *vigyanamaya kosha*. E depois, há o *akash*, o éter; nem se consegue senti-lo. Ele tornou-se ainda mais subtil do que o ar. Você pode apenas acreditar nele, confiar que ele existe. Ele é espaço puro; é bem-aventurança.

Mas você é mais puro do que o espaço puro, mais subtil do que o espaço puro. A sua realidade é quase como se não existisse. É por isso que o Buda diz *anatta* – não-eu. O seu eu é como um não-eu; o seu ser é quase como um não-ser. Porquê não-ser? Porque ele se afastou tanto de todos os elementos grosseiros. É puro ser. Nada se pode dizer acerca dele, não existe qualquer descrição adequada para ele.

São estes os cinco *bhutas*, os cinco elementos principais, que correspondem aos cinco *koshas*, aos cinco corpos no seu interior.

A seguir, vem a terceira teoria – gostaria que compreendessem todas elas, pois serão muito úteis para compreender os sutras de que iremos falar. Depois, há sete chakras. A palavra *chakra* não significa propriamente centro; a palavra *centro* não pode explicá-lo ou descrevê-lo ou traduzi-lo corretamente, pois quando dizemos “o centro”, isso parece algo estático. E *chakra* significa algo dinâmico. A palavra *chakra* significa “a roda”, a roda em movimento. Então, um chakra é um centro dinâmico no vosso ser, quase como um redemoinho, um turbilhão, o centro do ciclone. Ele é dinâmico, cria um centro energético em seu redor.

Sete chakras. O primeiro é uma ponte, e o último também é uma ponte; os cinco restantes correspondem aos cinco *mahabhutas*, os elementos principais e as cinco sementes. O sexo é uma ponte, uma ponte entre você e a natureza – *prakriti* – mais grosseira. *Sahasrara*, o sétimo chakra, é igualmente uma ponte entre si e o abismo – o derradeiro. Estes dois são pontes. Os cinco centros restantes correspondem aos cinco elementos e aos cinco corpos.

É esta a estrutura do sistema de Patanjali. Lembre-se que ele é arbitrário. Tem de ser usado como uma ferramenta, e não discutido como um dogma. Não se trata de uma doutrina incluída em qualquer teologia. É apenas um mapa utilitário. Você vai para um território, para um país estrangeiro, desconhecido, e leva consigo um mapa. Esse mapa não representa verdadeiramente o território; como pode o mapa representar o território? O mapa é tão pequeno, e o território é tão grande. No mapa, as cidades são meros pontos. Como podem esses pontos corresponder a grandes cidades? No mapa, as estradas não passam de umas linhas. Como podem as estradas ser apenas linhas? As montanhas estão só assinaladas, os rios estão só marcados – e os mais pequenos ficam de fora. Só os grandes se encontram assinalados. Isto é um mapa; não é nenhuma doutrina.

Não existem apenas cinco corpos, existem muitos corpos, porque entre dois corpos há outro a uni-los, e por aí em diante. Você é como uma cebola, com camadas após camadas, mas estes cinco bastam. Estes são os corpos principais, os mais importantes. Por



isso, não se preocupe muito em relação ao assunto – porque os Budistas dizem que há sete corpos, e os jainistas dizem que há nove corpos. Não há nada de mal e não existe a menor contradição, porque isto são apenas mapas. Se você estiver a estudar o mapa-múndi, até as grandes cidades desaparecem, até os grandes rios desaparecem. Se estiver a estudar o mapa de um país, verá aparecer muitas coisas novas que não apareciam no mapa-múndi. E se estiver a estudar o mapa de uma província, aparecem muitas mais coisas. E se estiver a estudar o mapa de um distrito, aparecem muitas mais, claro. E se for apenas uma cidade, ainda aparecem muitas mais, e se for apenas uma casa, é claro que aparecem muitas mais coisas, depende.

Os Jainas referem nove. Buda diz que são sete. Patanjali fala em cinco. Há escolas que dizem ser apenas três. E todos estão certos, porque isto não é nenhuma discussão, eles estão apenas a dar-vos algumas ferramentas de trabalho.

E penso que cinco é quase perfeito, porque mais do que cinco é demasiado, e menos de cinco é muito pouco. Cinco parece quase perfeito, e Patanjali é um pensador muito equilibrado.

Agora, meia dúzia de coisas acerca desses chacras: O primeiro chacra, o primeiro centro dinâmico, é o sexo – o *muladhara*. Ele une-o à natureza, une-o ao passado, une-o ao futuro. Você nasceu do ato sexual entre duas pessoas. O ato sexual dos seus pais veio a ser a causa do seu nascimento. Você está ligado aos seus pais através do centro sexual, e aos pais dos seus pais, e por aí em diante. Você está ligado a todo o passado através do centro sexual. O fio passa pelo centro sexual e, se der à luz uma criança, ficará ligado ao futuro.

Jesus insistiu muitas vezes, de uma forma muito grosseira: “Se não odiarés a tua mãe e o teu pai, não poderás seguir-me.” Parece demasiado duro e quase inacreditável, que um homem como Jesus... Porque havia ele de usar palavras tão duras? Ele que é a compaixão em pessoa, ele que é amor. Porque diz ele “Odeia a tua mãe, odeia o teu pai se quiseres seguir-me”? O sentido é o seguinte: sai do contexto sexual. O que ele está a dizer em termos simbólicos é: vai além do centro sexual, e deixarás imediatamente de estar ligado ao passado, deixarás de estar ligado ao futuro.

É o sexo que faz com que você passe a fazer parte do tempo. Uma vez que vá além do sexo, você passa a fazer parte da eternidade, e não do tempo. Então, de repente, só existe o presente. Você é o presente mas, caso se veja a si próprio através do centro sexual, você também é o passado, porque os seus olhos terão a mesma cor que os da sua mãe, e do seu pai, e o seu corpo terá os átomos e células de milhões de gerações. Toda a sua estrutura, a sua estrutura biológica, faz parte de um longo contínuo. Você faz parte de uma grande cadeia.

Na Índia, dizem que a dívida que temos para com os nossos pais não pode ser paga se não tivermos filhos. Se você quiser pagar a sua dívida para com o passado, tem de criar o futuro. Se quiser mesmo saldá-la, não há outra forma. A sua mãe amou-o, o seu pai amou-o – o que pode fazer agora que eles partiram? Pode tornar-se uma mãe, um pai, ter filhos e recompensar a natureza – o mesmo reservatório de onde vieram os seus pais, de onde você veio, de onde virão os seus filhos.

O sexo é a grande cadeia. É toda a cadeia do mundo, o *samsara*, e é a ligação com os outros. Já reparou? Assim que você sente um impulso sexual, começa a pensar nos outros; quando não tem impulsos sexuais, nunca pensa nos outros. Uma pessoa que está para além do sexo, está para além dos outros. Pode viver na sociedade, mas não pertence à sociedade. Pode caminhar por entre a multidão, mas caminha só. E um homem que tem impulsos sexuais pode estar sentado no topo do Everest, sozinho, mas pensará nos outros. Podem mandá-lo para a Lua para meditar, mas a sua meditação recairá sobre os outros.

O sexo é a ponte que nos liga aos outros. Quando o sexo desaparece, parte-se o elo. Pela primeira vez, você torna-se um indivíduo. É por isso que as pessoas podem ser demasiado obcecadas pelo sexo mas nunca ficam satisfeitas com ele, porque é um pau de dois bicos. Ele liga-o aos outros, não lhe permite individualidade. Ele não lhe permite ser você mesmo. Ele obriga-o a entrar em padrões, em escravidões, em servidões. Mas se não souber transcendê-lo, é essa a única maneira de usar a sua energia – ele torna-se uma válvula de segurança.

As pessoas que vivem no primeiro centro, o *muladhara*, vivem apenas por uma razão muito disparatada. Elas vão criando cada vez



mais energia, e depois ficam demasiado sobrecarregadas. E depois, começam a descartá-la. Elas comem, elas trabalham, elas dormem, elas fazem imensas coisas para criar energia. E depois, dizem: "O que fazer com isto? É muito pesado." E a seguir, descartam-na – parece ser um grande ciclo vicioso! Quando a descartam, voltam a sentir-se vazias. Depois, voltam a introduzir mais combustível, mais alimento, mais trabalho, e quando ficam com energia, sentem-se "demasiado cheios", e dizem: "Vai ser preciso libertá-la outra vez." E o sexo transforma-se numa descarga: num círculo vicioso de acumular energia, descartar energia, acumular energia, descartar energia. Parece quase absurdo.

Se você não souber que há em si centros mais elevados, capazes de absorver essa energia – de usá-la de uma forma criativa – ficará limitado ao círculo vicioso sexual. É por isso que todas as religiões insistem em algum tipo de controlo sexual. Isso pode tornar-se repressivo, pode tornar-se perigoso. Se os novos centros não forem abrindo e você se limitar a acumular energia, condenando, forçando, reprimindo, você está sentado em cima de um vulcão. E um dia, acabará por explodir; ficará neurótico. Acabará por enlouquecer. Então, é melhor aliviá-la. Mas há centros capazes de absorver a energia, e um ser superior e possibilidades superiores podem ser-lhe revelados.

Lembre-se, temos dito nos últimos dias que o segundo centro, perto do centro sexual, é o *hara*, o centro da morte. É por isso que as pessoas receiam ir além do sexo, pois assim que a energia vai além do sexo, toca no *hara*, as pessoas ficam com medo. É por isso que as pessoas até têm medo de se apaixonarem profundamente, porque quando se entra profundamente no amor, o centro sexual cria uma tal ondulação que as ondas entram no centro do *hara* e o medo aparece.

Então, muitas pessoas vêm ter comigo, e dizem: "Porque é que temos tanto medo do sexo oposto? – dos homens ou das mulheres – porque é que temos tanto medo?" Não é o medo do sexo oposto, é o medo do próprio sexo, porque, ao entrar profundamente no sexo, o centro torna-se mais dinâmico, cria campos energéticos cada vez maiores, e esses campos energéticos começam a cruzar-se com o centro do *hara*. Já reparou? Num orgasmo sexual, algo

começa a mover-se mesmo abaixo do umbigo, a latejar. Esse latejar é o cruzamento do centro sexual com o *hara*. É por isso que as pessoas também ficam com medo do sexo. As pessoas ficam particularmente receosas da intimidade profunda, do orgasmo em si.

Mas é preciso entrar nesse segundo centro, penetrá-lo, abri-lo. É esse o significado de quando Jesus diz que, se não estivermos prontos para morrer, não podemos renascer.

Há poucos dias atrás, na Páscoa, alguém colocou uma questão: "Hoje é Páscoa, tem algo a dizer?" Só tenho uma coisa a dizer: que é Páscoa todos os dias, porque a Páscoa é o dia da ressurreição de Jesus; a sua crucificação e ressurreição, a sua morte e o seu renascer. É Páscoa todos os dias se estivermos prontos para entrar no centro do *hara*. Primeiro, você será crucificado — a cruz está aí, no centro do *hara*. Você já a carrega; basta-lhe entrar nele, e tem de morrer através dele, e depois há a ressurreição.

Depois de você morrer no centro do *hara*, a morte desaparece; então, pela primeira vez, toma consciência de um novo mundo, de uma nova dimensão. Depois, consegue ver o centro acima do *hara*; esse é o centro umbilical. E o centro umbilical torna-se na ressurreição, porque é o centro que conserva mais a energia. É mesmo um reservatório de energia.

E, depois de saber que passou do centro sexual para o *hara*, você já sabe que existe uma possibilidade de ir até ao interior. Acaba de abrir mais uma porta. Agora, só pode descansar depois de abrir todas as portas. Agora já não pode ficar do lado de cá do portão; acaba de entrar no palácio. Depois pode abrir outra porta, e mais outra...

Mesmo ao meio, fica o centro cardíaco. O centro cardíaco divide o inferior e o superior. Primeiro, temos o centro sexual, depois, o *hara*, a seguir, o umbilical, e a seguir vem o centro cardíaco. Há três centros abaixo dele, e três centros acima. O coração fica exatamente no meio.

Já devem ter visto o selo de Salomão. No Judaísmo, em particular no pensamento cabalístico, o selo de Salomão é um dos símbolos mais importantes. Esse selo de Salomão é o símbolo do centro cardíaco. O sexo descreve um movimento descendente, por isso, o sexo é como um triângulo com a ponta para baixo. O salomão

começa a mover-se mesmo abaixo do umbigo, a latejar. Esse latejar é o cruzamento do centro sexual com o *hara*. É por isso que as pessoas também ficam com medo do sexo. As pessoas ficam particularmente receosas da intimidade profunda, do orgasmo em si. Mas é preciso entrar nesse segundo centro, penetrá-lo, abri-lo.

É esse o significado de quando Jesus diz que, se não estivermos prontos para morrer, não podemos renascer.

Há poucos dias atrás, na Páscoa, alguém colocou uma questão: "Hoje é Páscoa, tem algo a dizer?" Só tenho uma coisa a dizer: que é Páscoa todos os dias, porque a Páscoa é o dia da ressurreição de Jesus; a sua crucificação e ressurreição, a sua morte e o seu renascer. É Páscoa todos os dias se estivermos prontos para entrar no centro do *hara*. Primeiro, você será crucificado – a cruz está aí, no centro do *hara*. Você já a carrega; basta-lhe entrar nele, e tem de morrer através dele, e depois há a ressurreição.

Depois de você morrer no centro do *hara*, a morte desaparece; então, pela primeira vez, toma consciência de um novo mundo, de uma nova dimensão. Depois, consegue ver o centro acima do *hara*; esse é o centro umbilical. E o centro umbilical torna-se na ressurreição, porque é o centro que conserva mais a energia. É mesmo um reservatório de energia.

E, depois de saber que passou do centro sexual para o *hara*, você já sabe que existe uma possibilidade de ir até ao interior. Acaba de abrir mais uma porta. Agora, só pode descansar depois de abrir todas as portas. Agora já não pode ficar do lado de cá do pórtico; acaba de entrar no palácio. Depois pode abrir outra porta, e mais outra...

Mesmo ao meio, fica o centro cardíaco. O centro cardíaco divide o inferior e o superior. Primeiro, temos o centro sexual, depois, o *hara*, a seguir, o umbilical, e a seguir vem o centro cardíaco. Há três centros abaixo dele, e três centros acima. O coração fica exatamente no meio.

Já devem ter visto o selo de Salomão. No Judaísmo, em particular no pensamento cabalístico, o selo de Salomão é um dos símbolos mais importantes. Esse selo de Salomão é o símbolo do centro cardíaco. O sexo descreve um movimento descendente, por isso, o sexo é como um triângulo com a ponta para baixo. O *sahasrara*



descreve um movimento ascendente, por isso, o *sahasrara* é um triângulo a subir, com a ponta para cima. E o coração fica mesmo no meio, onde o triângulo do sexo se encontra com o triângulo do *sahasrara*. Os dois triângulos encontram-se, fundem-se um no outro, e isso cria uma estrela de seis pontas, que é o selo de Salomão. O coração é o selo de Salomão.

Depois de abrir o coração, você está disponível para as possibilidades mais elevadas. Abaixo do coração, você mantém-se homem; para lá do coração, torna-se super-homem.

A seguir ao centro cardíaco, vem o centro laríngeo, a seguir vem o centro da terceira visão, e depois o *sahasrara*.

O coração é sentir amor. O coração é absorver amor, tornar-se amor. A garganta é expressão, comunicação, partilhar, dá-lo aos outros. E, se você der amor aos outros, então o centro da terceira visão começa a funcionar. Quando você começa a dar, vai-se elevando cada vez mais. Uma pessoa que está sempre a querer receber, vai descendo cada vez mais. Uma pessoa que está sempre a querer dar, vai-se elevando cada vez mais. Ser-se mesquinho é a pior possibilidade em que um homem pode cair, e ser-se uma pessoa que partilha é a melhor possibilidade para a qual um homem pode disponibilizar-se.

Cinco corpos, *mahabhutas*, e cinco centros, mais duas pontes; é esta a estrutura, o mapa. Subjacente à estrutura existe todo o esforço do iogue, de trazer *samyama* a cada canto e recanto, de maneira a tornar-se iluminado, cheio de luz.

Agora, os sutras de Patanjali – ele diz:

O poder de entrar em contacto com o estado de consciência que se encontra fora do corpo mental, *manomay sharir*, e, por isso, inconcebível, chama-se *mahavideha*. Através deste poder se destrói aquilo que encobre a luz.

Uma vez que você tenha ido além do corpo-mente, pela primeira vez, toma consciência de que você não é a mente, mas sim uma testemunha. Sujeito à mente, você permanece identificado com ela. Uma vez que saiba que os pensamentos, as imagens mentais, as ideias, são meros objetos, nuvens que pairam na sua consciência – você fica imediatamente separado delas.

O poder de entrar em contacto com o estado de consciência que se encontra fora do corpo mental, *manomay sharir*, e, por isso, inconcebível, chama-se *mahavideha*. Através deste poder se destrói aquilo que encobre a luz. Você fica além do corpo. *Mahavideha* significa aquele já está para além do corpo, aquele que já não está confinado a nenhum corpo, aquele que sabe que não é o corpo, grosseiro ou subtil, aquele que sabe que é infinito, sem quaisquer fronteiras. Todas as fronteiras são limites, prisões; e ele pode rompê-las, abandoná-las, e pode tornar-se um com o céu infinito.

Este momento de se realizar a si mesmo como o infinito é o momento: *através deste poder se destrói aquilo que encobre a luz*. Aí, larga-se o véu que estava a encobrir a sua luz. Você é uma luz que está a ser encoberta por trás de camadas e mais camadas; a pouco e pouco, cada capa tem de ser retirada, e passará a emanar cada vez mais luz.

No *Manomaya kosha*, o corpo mental, uma vez abandonado, você torna-se meditação, torna-se uma não-mente. Todo o seu esforço aqui consiste em ir além do *manomaya kosha* – em tornar-se consciente: “Eu não sou o processo de pensamento.”

Aplicar *samyama* ao seu estado grosseiro, constante, subtil, a toda a omnipresença e funções, traz mestria aos *panchabhutas* – os cinco elementos.

Este é um dos sutras mais poderosos de Patanjali, e de grande significado para a ciência futura. Mais cedo ou mais tarde, a ciência acabará por descobrir o significado deste sutra.

A ciência já vai a caminho de o fazer. Este sutra diz que todos os elementos do mundo, os *pancha mahabhutas* – a terra, o ar, o fogo, etc. – provêm do nada, e voltam de novo para o nada, para repousar. Tudo provém do nada e, quando se cansa, volta a repousar no nada.

Agora a ciência, em especial os físicos, concorda com isto; que a matéria provém do nada. Quanto mais fundo estudam a matéria, mais descobrem que não existe tal coisa. Quanto mais aprofundam este tema, mais ilusória a matéria se torna, acabando por lhes fugir por entre os dedos. Não fica nada, apenas o vazio, apenas o espaço



puro. A partir do espaço puro, nada nasce. Parece bastante ilógico – porém, a vida é ilógica. Toda a ciência moderna se tornou ilógica porque, para se persistir na lógica, não pode entrar na realidade. Para entrar na realidade, tem de se abandonar à lógica. E é claro que, podendo escolher entre a lógica e a realidade, como é possível escolher a lógica? Aí, uma pessoa vê-se obrigada a largar a lógica.

Há apenas cinquenta anos atrás, os cientistas chegaram à conclusão que os quanta, as partículas elétricas, comportam-se de uma maneira ridícula, comportam-se como um mestre Zen – de uma maneira incrível, absurda – umas vezes parecem ondas, e outras vezes parecem partículas. Ora, antes disso, havia um entendimento tácito de que uma coisa podia ser uma partícula *ou* uma onda. A mesma coisa não pode ser ambas, simultaneamente. Uma partícula e uma onda? Isso significa que uma coisa pode ser simultaneamente um ponto e uma linha. Impossível! Euclides não concordaria com isso. Aristóteles limitar-se-ia a negá-lo – enlouqueceram. Um ponto é um ponto, e uma linha são muitos pontos em fila, então como pode um ponto ser uma linha e, ao mesmo tempo, continuar a ser um ponto? Parece absurdo – e a opinião de Euclides e Aristóteles prevaleceu.

Há apenas cinquenta anos atrás, todo o seu edifício se desmoronou, porque os cientistas descobriram que o quantum, a partícula elétrica, se comporta simultaneamente das duas maneiras.

Os estudiosos da lógica opuseram argumentos, e disseram: “Isso não é possível.” Os físicos disseram: “O que podemos fazer? Não é uma questão de possibilidade ou impossibilidade. É assim! Não podemos fazer nada. Se o quantum não seguir Aristóteles, o que podemos nós fazer? E se o quantum se comportar de uma maneira não-Euclidiana e não seguir a geometria de Euclides, o que podemos nós fazer? Temos de escutar o comportamento do real e a realidade.”

Este é um dos momentos críticos da história da consciência humana. Sempre se acreditou que uma coisa só pode surgir a partir de outra. É simples e natural, e é evidente. Como pode uma coisa surgir do nada? Depois, a matéria desapareceu, e os cientistas tiveram de concluir que tudo surgiu a partir do vazio, e tudo volta novamente a desaparecer no vazio. Agora, andam a falar dos buracos negros. Os buracos negros são buracos de um tremendo vazio.

Tenho de lhe chamar um "tremendo vazio" porque esse vazio não é apenas uma ausência. Ele está cheio de energia, mas é a energia do vazio. Não há nada a descobrir, mas há energia.

Agora dizem que existem mesmo buracos negros. Encontram-se paralelos às estrelas – as estrelas são positivas e, paralelo a cada estrela, existe um buraco negro. A estrela é; o buraco negro não é. Cada estrela, depois de entrar em combustão, depois de esgotada, torna-se um buraco negro. E cada buraco negro, depois de repousado, torna-se uma estrela.

Matéria e antimatéria vão alternando. A matéria torna-se antimatéria; a antimatéria torna-se matéria. A vida dá lugar à morte; a morte dá lugar à vida. O amor torna-se ódio; o ódio transforma-se em amor. As polaridades estão em constante mudança.

Este sutra diz: *Aplicar samyama ao seu estado grosseiro, constante, subtil, a toda a onnipresença e funções, traz mestria aos panchabhutas – os cinco elementos.* Patanjali afirma que, uma vez que você chegue a compreender a sua verdadeira natureza de testemunha, e depois se concentre – aplique *samyama* a qualquer matéria – pode fazê-la aparecer ou desaparecer. Você pode ajudar as coisas a materializarem-se, porque elas provêm do vazio. E pode ajudar as coisas a desmaterializarem-se.

Ora, isso ainda está para ser observado pelos físicos, a sua possibilidade ou impossibilidade. Está a acontecer que a matéria muda e transforma-se em antimatéria, a antimatéria muda e transforma-se em matéria. Eles têm sentido muitas coisas absurdas, nestes últimos cinquenta anos. É uma das épocas com mais potencial de sempre, em que tantas coisas explodiram, que se tornou quase impossível confiná-las num sistema. Como criar um sistema? Era extremamente fácil há cinquenta anos criar um sistema limitado em si próprio, e agora isso é impossível. A realidade espreitou a partir de todos os lados e destruiu todas as doutrinas, sistemas, dogmas. A realidade revelou-se excessiva.

Os cientistas dizem que isso está a acontecer. Patanjali afirma ser possível fazer com que isso aconteça. Se está a acontecer, então porque é que não se pode fazer com que aconteça? Basta observar. Você aquece água; aos cem graus, ela transforma-se em vapor. Isso sempre aconteceu, antes da própria descoberta do fogo. Os raios



de sol evaporavam a água dos mares e dos rios, e as nuvens formavam-se e a água voltava a incorporar-se nos rios, e voltava a evaporar-se. Depois, o homem descobriu o fogo, e depois começou a aquecer a água, evaporando-a.

Tudo o que já está a acontecer, é possível encontrar maneiras de fazer com que aconteça. Se isso já está a acontecer, então não é contra a realidade, então, só é preciso saber como fazer com que isso aconteça. Se a matéria se torna antimatéria, a antimatéria torna-se matéria, se as coisas mudam de polaridade, as coisas desaparecem no vazio e as coisas aparecem, vindas do vazio – se isso já está a acontecer – então, Patanjali diz que se podem encontrar maneiras através das quais seja possível fazer com que isso aconteça. E ele di-lo da seguinte forma: se você reconhecer o seu ser, para além das cinco sementes, você torna-se capaz de materializar coisas ou desmaterializar coisas.

Os trabalhadores da ciência ainda estão para descobrir se isso é possível ou não, mas parece plausível. Isso não parece colocar qualquer problema lógico.

Daí advém a realização de anima, etc. A perfeição do corpo e a remoção do poder de obstrução dos elementos em relação ao corpo.

E a seguir, vêm os oito *siddhis*, os oito poderes dos iogues. O primeiro é *anima*, e a seguir vem *laghima* e *garima*, etc. Os oito poderes dos iogues são de tal forma que eles podem fazer o corpo desaparecer, ou podem tornar o corpo tão pequeno, tão pequeno, que ele se torna quase invisível, ou podem tornar os seus corpos tão grandes, tão grandes como quiserem. Está sujeito ao seu controlo tornarem o corpo pequeno, grande, ou desaparecer por completo, ou aparecer em muitos lugares ao mesmo tempo.

Parece impossível, mas as coisas que parecem impossíveis, a pouco e pouco, tornam-se possíveis. Era impossível para o homem voar; nunca ninguém acreditou – os irmãos Wright foram considerados loucos, insanos. Quando eles inventaram o primeiro avião, tiveram imenso medo de contar às pessoas – receavam que, se as pessoas viessem a saber, eles fossem apanhados e metidos num

manicômio. O primeiro voo foi feito sem absolutamente ninguém saber, apenas os dois irmãos. E eles inventaram o seu primeiro avião escondidos numa cave, para ninguém saber o que andavam a fazer. Toda a gente julgava que eles estavam totalmente loucos – quem é que já voou? O seu primeiro voo aéreo durou apenas sessenta segundos – mas mudou tremendamente toda a história, toda a humanidade. Isso passou a ser possível.

Nunca ninguém tinha pensado que o átomo podia ser dividido. Ele foi dividido, e agora, o homem nunca mais será o mesmo.

Já aconteceram muitas coisas que sempre se tinha pensado serem impossíveis. Alcançámos a Lua; ela era o símbolo da impossibilidade. Em todas as línguas mundiais, havia expressões como: “Não peças a Lua.” Isso significa “não peças o impossível”. Agora, temos de alterar essas expressões. E, na verdade, depois de alcançarmos a Lua, já não há nada a impedir o caminho. Agora, tudo se tornou acessível; é apenas uma questão de tempo.

Einstein disse que, se conseguirmos inventar um veículo que se desloque à velocidade da luz, uma pessoa pode viajar permanentemente, sem nunca envelhecer. Se uma pessoa for numa nave que se desloque à velocidade da luz, aos trinta, e voltar ao fim de trinta anos, permanecerá com trinta anos de idade. Os seus amigos e irmãos terão sessenta anos, alguns deles já estarão mortos, mas a pessoa permanecerá com trinta anos de idade. Que absurdo é esse? Einstein diz que o tempo e o seu efeito desaparecerão se a pessoa se deslocar à velocidade da luz. Um homem pode partir numa viagem espacial infinita e voltar ao fim de quinhentos anos. Todas as pessoas aqui terão desaparecido, ninguém o reconhecerá e ele não reconhecerá ninguém, mas terá a mesma idade. Você envelhece, devido à velocidade da Terra. Se a velocidade for igual à da luz, que é verdadeiramente espantosa, não envelhecerá.

Patanjali diz que, se você avançar além dos cinco corpos, terá ido além dos cinco elementos. Aí, encontra-se num estado a partir do qual pode controlar tudo o que quiser. À mera ideia de querer ficar pequeno, ficará pequeno; se quiser ficar grande, ficará grande; se quiser desaparecer, pode desaparecer.

Não é que os iogues devam necessariamente fazer isso. Nunca se soube que os Budas o fizessem. Não se sabia que o próprio Patanjali



o tivesse feito. O que Patanjali diz – ele está a revelar todas as possibilidades.

De facto, um homem que alcançou o seu ser supremo, para que é que irá pensar tornar-se pequeno? Para quê? Ele não pode ser assim tão tolo. Para quê? Para que é que havia de querer ser como um elefante? Com que intuito? E porque havia de querer desaparecer? Ele não pode estar interessado em divertir as pessoas, em satisfazer a sua curiosidade. Não é nenhum prestidigitador. Não está interessado em obter os aplausos das pessoas. Para quê? Aliás, quando uma pessoa alcança o ponto mais alto do seu ser, todos os desejos desaparecem. Os *siddhis* surgem quando os desejos desaparecem. É esse o dilema: os poderes vêm quando você não quer usá-los. De facto, eles só surgem depois de desaparecer a pessoa que sempre quis possuí-los.

Esta parte dos *Yoga Sutras* de Patanjali serve para vos tornar conscientes de que estas coisas se tornam possíveis, mas nunca passam à prática, porque a pessoa que quereria fazê-lo, que sempre teria gostado de empreender uma viagem do ego através desses poderes, já não está presente. Os poderes miraculosos surgem-lhe quando você já não está interessado neles. É esta a economia da existência. Se você desejar, permanece impotente. Se não desejar, torna-se infinitamente potente. Chamo a isto a lei dos bancos: se você não tiver dinheiro, nenhum banco lhe dá dinheiro nenhum; se você tiver dinheiro, todos os bancos estão dispostos a dar-lhe mais. Quando você não precisa, tudo está disponível; quando você está carente, nada está disponível.

Beleza, graça, força e dureza adamantina constituem o corpo perfeito.

Patanjali não se está a referir a *este* corpo. Este corpo pode ser belo, mas nunca pode ser perfeitamente belo. O segundo corpo pode ser mais belo do que este, o terceiro ainda mais, porque eles aproximam-se do centro. A beleza está no centro. Quanto mais tem de viajar, mais limitado se torna. O quarto corpo é ainda mais belo. O quinto é quase noventa e nove por cento perfeito.

Mas aquilo que é o seu ser – o verdadeiro – é beleza, graça, força, e dureza adamantina. É dureza adamantina e, ao mesmo tempo, a

suavidade de um lótus. É belo mas não é frágil – é forte. É forte, mas não se limita a ser duro – todos os opostos se unem nele, como uma flor de lótus feita de diamantes ou um diamante feito de flores de lótus; porque o homem e a mulher encontram-se aí e transcendem, porque o Sol e a Lua encontram-se aí e transcendem.

O antigo termo para Yoga é *hatha*. Esta palavra *hatha* é muitíssimo importante. *Ha* significa Sol, *tha* significa Lua; e *hatha* significa o encontro do Sol e da Lua. A união do Sol e da Lua é o Yoga – a *unio mystica*.

No corpo humano, segundo os *hatha* iogues, existem três canais de energia. Um é conhecido por *pingala*; é o canal direito, associado ao cérebro esquerdo – o canal solar. Depois, há outro canal chamado *ida*; o canal esquerdo, associado ao cérebro direito – o canal lunar. E depois, há o terceiro canal, o canal médio, *sushumna*; o canal central, equilibrado – representa a união do Sol e da Lua.

Habitualmente, a vossa energia move-se quer através de *pingala*, quer através de *ida*. A energia dos iogues começa a mover-se através de *sushumna*. Chama-se a isso kundalini, quando a energia se desloca exatamente entre os dois, o direito e o esquerdo. Esses canais encontram-se no lugar correspondente à coluna vertebral. Quando a energia se desloca no canal do meio, você fica equilibrado. Então, uma pessoa não é homem nem mulher, nem é dura nem suave; nem ambos – homem e mulher, duro e suave. As polaridades desaparecem no *sushumna*; e o *sahasrara* é o pico do *sushumna*.

Se você vive no ponto mais baixo do seu ser, que é o *muladhara*, o centro sexual, então, ou se desloca por *ida* ou se desloca por *pingala*, o canal solar ou o canal lunar, e permanece dividido. E anda sempre à procura do outro, ou anda sempre a perguntar pelo outro – sente-se incompleto em si mesmo, tem de depender do outro.

Quando as suas próprias energias se unem internamente, dá-se um grande orgasmo, um orgasmo cósmico – quando *ida* e *pingala* se dissolvem no *sushumna* uma pessoa fica encantada, eternamente encantada. Então, uma pessoa fica extática, continuamente extática; então, esse êxtase não tem fim. Então, uma pessoa nunca desce, uma pessoa nunca fica em baixo; uma pessoa permanece elevada. Esse ponto de elevação torna-se o próprio âmago da pessoa, o seu próprio ser.



Tome nota: mais uma vez, gostaria de lhe dizer: é esta a estrutura. Não estamos a falar de coisas factuais. Há pessoas tolas que tentaram dissecar o corpo humano para ver onde se encontrava *ida* e *pingala*, e “Onde fica o *sushumna*?” Não os encontraram em lado nenhum. Trata-se apenas de meros indicadores, eles são simbólicos.

Há pessoas tolas que tentaram dissecar o corpo para descobrir onde esses centros se encontram. Um médico chegou a escrever um livro para provar que centro corresponde exactamente a que complexo no corpo, de acordo com os fisiologistas. Tudo isso são tentativas disparatadas.

O Yoga não é científico *nesses* termos. É alegórico. É uma grande alegoria. Trata-se de mostrar uma coisa, e se você mergulhar no seu interior irá encontrá-la, mas não há maneira de encontrá-la dissecando um cadáver. Através do *post mortem* não irá encontrar estas coisas. Isto são fenómenos vivos. E estas palavras são meramente indicativas – não se deixe limitar por elas, e não faça delas uma obsessão e uma doutrina fixas. Mantenha-se fluido. Aceite a dica, e siga viagem.

Mais uma palavra: trata-se de *urdhvaretas*. Significa a jornada da energia ascendente. Neste momento, você existe no centro sexual e, a partir desse centro, a energia está em permanente declínio. *Urdhvaretas* significa que a sua energia começa a adquirir um movimento ascendente. Um fenómeno muitíssimo delicado, e é preciso estar muito atento, para se trabalhar com ele. Se não estiver muito atento, é bem possível que se torne um ser pervertido. É perigoso; é por isso que os iogues lhe chamam “poder da serpente”. É perigoso. É como uma serpente – você está a brincar com uma serpente. Se não souber como proceder, o que fazer, é perigoso – está a brincar com veneno.

E muitas pessoas ficaram pervertidas por tentarem reprimir a sua energia sexual para se tornarem *urdhvaretas*, para se elevarem. Elas nunca se elevaram. Ainda se tornaram mais pervertidas do que as pessoas normais.

É por isso que é preciso um mestre – alguém que sabe onde você está, para onde se dirige, e o que irá acontecer a seguir; alguém capaz de ver o seu futuro e capaz de ver se está a acontecer a canalização certa. Senão, o mundo inteiro fica numa confusão de perversão sexual.

Nunca reprima. É melhor ser normal e natural, do que ser pervertido. Mas limitar-se a ser normal não chega, é possível muito

mais: Transformar. Não é a repressão a via dos *urdhvaretas* – é a transformação. E isso só é possível se você purificar o seu corpo, se você purificar a sua mente; se deitar fora todo o lixo que guardou no corpo e na mente. Só com pureza, luz, leveza, conseguirá ajudar a energia a ascender.

Habitualmente, ela é como uma serpente enroscada; é por isso que lhe chamamos kundalini, ou *kundali*. *Kundali* significa “enroscada”. Quando ela levanta a cabeça e sobe, é uma experiência tremenda. Quando ela passar um centro mais acima, você irá tendo experiências cada vez mais elevadas. Em cada centro, muitas coisas lhe serão reveladas; você é um livro. Mas a energia tem de passar pelos centros; só então é que esses centros podem revelar-lhe as suas belezas, as suas visões, as suas poesias, as suas canções, as suas danças. E cada centro tem um orgasmo mais elevado do que o centro mais abaixo.

O orgasmo sexual é o mais inferior. Mais elevado, é o orgasmo do *hara*. Mais elevado do que esse é o orgasmo do *nabhi*, o umbigo. Depois, mais elevado do que isso é o do amor – do coração. Depois, mais elevado do que isso é o da garganta – criatividade, partilha. Depois, mais elevado do que isso é o da terceira visão, a visão da vida tal como ela é verdadeiramente, sem quaisquer projeções – a clareza de ver sem sombras. E o mais elevado de todos é o do *sahasrara*, o sétimo centro.

É este o mapa. Se quiserem, podem elevar-se, tornar-se *urdhvaretas*. Mas nunca tentem tornar-se *urdhvaretas* pelos *siddhis*, os poderes – é uma grande tolice. Tentem tornar-se *urdhvaretas* para saberem quem são, não pelo poder, mas sim pela paz. Que o vosso objetivo seja a paz, e não o poder.

Patanjali chamou a este capítulo *vibhuti Pada*; *vibhuti* significa “poder”. Ele incluiu este capítulo para que os seus discípulos e aqueles que o seguirem fiquem alerta para o facto de surgirem muitos poderes pelo caminho, mas não se devem deixar enredar neles. Uma vez que se deixem enredar no poder, uma vez que se vejam numa jornada em busca de poder, estão metidos em sarilhos. E uma pessoa tem de continuar a voar e a pairar mesmo até ao fim, em que o abismo se abre e se é absorvido na alma cósmica.

Que o vosso objetivo seja a paz.



O Tantra e o Mundo dos Chacras

O TANTRA É LIBERDADE – LIBERDADE DE TODO O TIPO DE ELABORAÇÕES MENTAIS, DE TODO O TIPO DE JOGOS MENTAIS; liberdade de todas as estruturas, liberdade em relação aos outros. O Tantra é um lugar para ser. O Tantra é libertação.

O Tantra não é uma religião no sentido comum. A religião é novamente um jogo mental, a religião dá-vos um certo padrão. Um cristão tem um certo padrão, tal como um hindu, tal como um muçulmano. A religião dá-vos um certo estilo, uma disciplina. O Tantra retira todas as disciplinas.

Quando não há disciplina, quando não há ordem forçada, surge em si um tipo de ordem totalmente diferente. Aquilo que Lao Tsé denomina por Tao, aquilo a que o Buda chama *dhamma*, surge em si. Não se trata de algo feito por si; isso acontece-lhe. O Tantra limita-se a criar espaço para que isso aconteça. Ele nem sequer convida, não espera; limita-se a criar um espaço. E quando o espaço está pronto, o todo flui por ele adentro.

Ouvi uma história muito bela, muito antiga...

Numa província, já não chovia há muito tempo – estava tudo seco. Por fim, os cidadãos resolveram ir buscar o homem que fazia chover. Partiu uma delegação para ir ter com ele à distante cidade onde vivia, com o pedido urgente para ele vir o mais depressa possível e fazer chover nos seus terrenos ressequidos.

O homem que fazia chover, um ancião sábio, prometeu fazê-lo, com a condição de lhe arranjamem uma pequena casa solitária no



campo onde pudesse recolher-se sozinho durante três dias – não era preciso comida nem bebida. Então, iria ver o que podia ser feito. Os seus pedidos foram satisfeitos.

Na noite do terceiro dia, caiu uma chuva abundante e, cheia de louvor, uma multidão agradecida foi em peregrinação até à casa dele e exclamou: “Como fizeste isto? Diz-nos.”

“Foi muito simples”, respondeu o homem que fazia chover. “Durante três dias, limitei-me a pôr-me em ordem. Porque eu sei que, uma vez que eu esteja em ordem, todo o mundo estará em ordem, e a seca tem de dar lugar à chuva.”

O Tantra diz que, se você estiver em ordem, o mundo inteiro fica em ordem para si. Quando você está em harmonia, toda a existência fica em harmonia para si. Quando você está em desordem, todo o mundo fica em desordem. E a ordem não pode ser uma falsa ordem, não pode ser uma ordem forçada. Quando você impõe a si mesmo alguma ordem, limita-se a ficar dividido; bem lá no fundo, a desordem mantém-se.

Você pode observar isso mesmo: se for uma pessoa irada, pode forçar a sua raiva, pode reprimi-la bem lá no fundo do inconsciente, mas ela não irá desaparecer. Mesmo que fique totalmente inconsciente dela, ela continua lá e você sabe que ela lá está. Está a fluir lá no fundo, encontra-se na cave sombria do seu ser, mas está lá. Você pode sentar-se a sorrir em cima dela, mas sabe que ela pode irromper a qualquer momento. E o seu sorriso não pode ser muito profundo, e o seu sorriso não pode ser muito verdadeiro, e o seu sorriso constituirá um mero esforço que você está a fazer contra si próprio. Um homem que força a ordem a partir do exterior, mantém-se em desordem.

O Tantra diz que há outro tipo de ordem. Você não impõe qualquer ordem, não impõe qualquer disciplina; limita-se a largar todas as estruturas, limita-se a tornar-se natural e espontâneo. Esse é o maior passo que podem pedir a um homem. Isso irá requerer uma grande coragem, pois a sociedade não irá gostar, a sociedade opor-se-á totalmente a isso. A sociedade quer uma certa ordem. Se você seguir a sociedade, a sociedade fica contente consigo. Se você se desviar um pouco aqui e ali, a sociedade fica muito zangada – e a multidão enlouquece.

O Tantra é uma rebelião. Não lhe chamo revolucionária, pois não há nela qualquer política. E não lhe chamo revolucionária, porque ela não tem quaisquer planos para mudar o mundo, não tem quaisquer planos para mudar o estado e a sociedade. Ela é rebelde, é uma rebelião individual. É uma saída individual das estruturas e da escravidão. Mas assim que você sai da escravidão, passa a sentir em seu redor outro tipo de existência que nunca antes sentira – como se estivesse a viver com uma venda e, de repente, a venda começasse a ficar lassa, os seus olhos se abrissem e conseguisse ver um mundo totalmente diferente.

Essa venda é aquilo a que vocês chamam a vossa mente – os vossos pensamentos, os vossos preconceitos, o vosso conhecimento, as vossas escrituras; tudo isso compõe a espessa camada da venda. Essas coisas estão a manter-vos cegos, estão a manter-vos embotados, estão a manter-vos sem vida.

O Tantra quer que vocês estejam vivos – tão vivos como as árvores, tão vivos como os rios, tão vivos como o Sol e a Lua. Isso é o vosso direito natural. Você não perde nada por perder a venda; ganha tudo. E se tiver de perder tudo para ganhar isso, nada está perdido. Um único momento de liberdade total basta para o satisfazer. E uma longa vida de uma centena de anos, subjugado como um escravo, é desprovida de sentido.

Estar no mundo do Tantra requer coragem: é uma aventura. Até hoje, só meia dúzia de pessoas conseguiram seguir esse caminho. Mas o futuro é bem promissor. O Tantra virá a tornar-se cada vez mais importante. O homem compreende cada vez mais o que é a escravidão, e o homem também compreende que nenhuma revolução política se revelou revolucionária. Todas as revoluções políticas acabam por se tornar antirrevoluções. Uma vez que os revolucionários estejam no poder, tornam-se antirrevolucionários. O poder é antirrevolucionário. Por isso, há um mecanismo inerente ao poder: deem poder a uma pessoa, e ela torna-se antirrevolucionária. O poder cria o seu próprio mundo. Por isso, até hoje, houve muito poucas revoluções no mundo, e todas elas falharam; nenhuma revolução ajudou. Agora, o homem começa a tomar consciência disso.

O Tantra dá uma perspetiva diferente. Ele não é revolucionário; é rebelde. A rebelião significa que ela é individual. Você pode



rebelar-se sozinho, não precisa de organizar um partido para isso. Pode rebelar-se sozinho, sem mais ninguém. Não é uma luta contra a sociedade, repare; é apenas ir além da sociedade. Não é antissocial, é associal; não tem nada a ver com a sociedade. Não é contra a escravidão, é pela liberdade – a liberdade de ser.

Olhe bem para a sua vida. É um homem livre? Não é: há mil e uma cadeias em seu redor. Você pode não olhar para elas, é muito embaraçoso; pode não as reconhecer, isso magoa. Porém, não altera a situação: você é um escravo. Para entrar na dimensão do Tantra, terá de reconhecer a sua escravidão. Ela está profundamente enraizada; e tem de ser abandonada, e estar ciente disso ajuda-o a abandoná-la.

Não continue a apaziguar-se, não continue a consolar-se, não continue a dizer: “Está tudo bem.” Não está. Não há nada que esteja bem, toda a sua vida é pura e simplesmente um pesadelo. Olhe só para ela! Não há poesia, nem canção, nem dança, nem amor, nem oração. Não há celebração. Alegria? É uma simples palavra no dicionário. Êxtase? – Sim, já ouviu falar nisso, mas nunca percebeu nada do assunto. Deus? – Nos templos, nas igrejas. Sim, as pessoas falam nisso. As que falam, não sabem; as que ouvem, não sabem. Tudo o que é belo parece tão desprovido de sentido, e tudo o que é desprovido de sentido parece ser muitíssimo importante.

Um homem não para de acumular dinheiro e pensa que está a fazer uma coisa muito importante. A estupidez humana é infinita. Tome cuidado, isso destruirá toda a sua vida; já destruiu as vidas de milhões de pessoas ao longo do tempo. Faça uso da sua consciência – é essa a única possibilidade de se ver livre da estupidez.

Antes de entrarmos hoje nos sutras de Saraha, o fundador do Tantra, é preciso entender uma coisa acerca do mapa da consciência interna do Tantra.

Primeiro: o Tantra diz que nenhum homem é apenas homem, e nenhuma mulher é apenas mulher. Cada homem é simultaneamente homem e mulher, e cada mulher também – mulher e homem. Adão tem Eva nele, e Eva tem Adão nela. De facto, ninguém é só Adão e ninguém é só Eva, somos Adão-Evas. Essa é uma das maiores tomadas de consciência jamais alcançadas.

Trata-se de uma das maiores descobertas do mundo, pois, com esta compreensão, você pode seguir na sua direção interna; senão, não pode seguir na sua direção interna. Porque é que um homem se apaixona por uma mulher? – porque ele traz uma mulher dentro dele, caso contrário, não se apaixonaria. E porque é que você se apaixona por um certo tipo de mulher? Existem milhares de mulheres, mas porque é que, de repente, uma certa mulher se torna a mais importante para si, como se todas as outras mulheres tivessem desaparecido e essa fosse a única mulher do mundo? Porquê? Porque é que um certo homem a atrai? Porque é que, à primeira vista, há algo que de repente faz um clique? O Tantra diz que trazemos uma imagem de uma mulher dentro de nós, uma imagem de um homem dentro de nós. Cada homem traz uma mulher, e cada mulher traz um homem. Quando alguém no exterior corresponde à sua imagem interior, você apaixona-se – é esse o significado do amor.

Você não compreende; limita-se a encolher os ombros e dizer: “Aconteceu.” Mas há nisso um mecanismo subtil, porque é que aconteceu com uma certa mulher, porque não com outras? A sua imagem interior encaixa algures, a mulher exterior é, de certo modo, semelhante. Há algo que corresponde mesmo à sua imagem interior. Você sente: “Esta é a minha mulher”, ou “Este é o meu homem”; o amor é este sentimento. Mas a mulher exterior não vai satisfazê-lo, pois nenhuma mulher exterior irá encaixar totalmente na sua mulher interior. A realidade não é nada assim. Pode corresponder de certa forma – há uma atração, um magnetismo, mas acabará por se desvanecer mais cedo ou mais tarde. Em breve, reconhecerá que há mil e uma coisas que não lhe agradam na mulher. Demorará algum tempo até chegar a perceber quais são essas coisas.

Primeiro, ficará apaixonado. Primeiro, a semelhança será demais, será avassaladora para si. Mas, a pouco e pouco, verá que há mil e uma coisas, pormenores da vida, que não encaixam – que são alheios, estranhos um ao outro. Sim, continua a amá-la, mas o amor perdeu a paixão, essa visão romântica está a desvanecer-se. E ela também irá reconhecer que há algo atraente em si, mas a sua totalidade não é atraente. É por isso que todos os maridos tentam modificar as mulheres, e todas as mulheres tentam modificar os



maridos. O que estão eles a tentar fazer? Porquê? Porque é que uma mulher está continuamente a tentar mudar o marido? Para quê? Ela apaixonou-se por esse homem, e começa logo a modificá-lo? Ela agora tomou consciência das diferenças. Ela quer acabar com essas diferenças; ela quer tirar umas partes desse homem, para ele se adaptar completamente à ideia que ela faz de um homem. E o marido também tenta – não tanto, não com tanta teimosia como as mulheres tentam, porque o marido cansa-se rapidamente – a mulher mantém a esperança durante mais tempo.

A mulher pensa: “Amanhã ou depois, ou no dia seguinte – um dia, ele há de mudar.” Ela demora quase vinte, vinte e cinco anos a reconhecer o facto de não podermos alterar os outros. Aos cinquenta anos, depois da mulher passar a menopausa e o homem também, quando estão a ficar velhos, vão-se apercebendo a pouco e pouco que nada mudou. Esforçaram-se imenso, tentaram tudo; a mulher continua a ser igual, e o homem continua a ser igual. Ninguém pode mudar seja quem for. Esta é uma grande experiência a alcançar, um grande entendimento.

É por isso que os idosos se tornam mais tolerantes: eles sabem que não há nada a fazer. É por isso que os idosos se tornam mais graciosos: eles sabem que as coisas são como são. É por isso que os idosos passam a aceitar mais as coisas. Os jovens são muito irados, não aceitam nada; querem mudar tudo: querem que o mundo seja à sua maneira. Eles esforçam-se muito, mas isso nunca aconteceu. Não pode acontecer, não faz parte da natureza das coisas.

O homem exterior nunca se pode encaixar no seu homem interior, e a mulher exterior nunca pode ser absolutamente igual à sua mulher interior. É por isso que o amor dá prazer e dor, o amor dá felicidade e infelicidade. E a infelicidade é muito maior do que a felicidade. O que é que o tantra propõe acerca disso, o que há, então, a fazer?

O Tantra diz que não há maneira de obter satisfação exterior; é preciso mergulhar no interior. Você terá de encontrar a sua mulher interior e o seu homem interior; terá de encontrar um ato sexual interior. Isso constitui um grande contributo.

Como pode isso acontecer? Tente entender este mapa. Já falei dos sete chacras, da fisiologia do Tantra-Yoga. No homem, o mula-

dhara é masculino e o *svadhishtana* é feminino. Na mulher, o *muladhara* é feminino, e o *svadhishtana* é masculino, e por aí em diante. Nos sete chacras, até ao sexto, a dualidade mantém-se; o sétimo é não-dual.

Há três pares no seu interior: o *muladhara-svadhishtana* têm de se casar; o *manipura-anahata* têm de se casar; o *vishuddha-ajna* têm de se casar.

Quando a energia passa para o exterior, você precisa de uma mulher no exterior. Você tem um pequeno vislumbre, que dura alguns instantes – porque o coito exterior com uma mulher não pode ser permanente, só pode ser momentâneo. Durante alguns instantes, vocês podem perder-se um no outro. Mais uma vez, você é devolvido de volta a si próprio, e é devolvido em vingança. É por isso que, após cada ato de fazer amor, há uma certa frustração: você voltou a falhar, as coisas não aconteceram da maneira como queria que acontecessem. Sim, você alcançou um pico, mas, antes sequer de se aperceber disso, deu-se o declínio, a queda. Antes de alcançar o pico, o vale. Antes de ter conhecido a mulher ou o homem, a separação. O divórcio surge tão rapidamente após o casamento, que é frustrante. Todos os amantes são pessoas frustradas: esperam demasiado, esperam sem ter em conta a sua experiência, esperam mais e mais – mas não há nada a fazer. Não se pode destruir as leis da realidade. É preciso compreender essas leis.

O encontro exterior só pode ser momentâneo, mas o encontro interior pode tornar-se eterno. E, quanto mais se elevarem, mais eterno pode vir a ser. O primeiro chacra, o *muladhara*, no homem, é masculino. Mesmo enquanto estiver a fazer amor com uma mulher no exterior, lembre-se do interior. Faça amor com a mulher no exterior, mas lembre-se do interior. Deixe a sua consciência mover-se para o interior. Esqueça totalmente a mulher exterior. No momento do orgasmo, esqueça totalmente a mulher ou o homem. Feche os olhos e permaneça no interior, e permita que o ato seja uma meditação. Quando a energia for agitada, não desperdice essa oportunidade. É nesse momento que pode estabelecer contacto – fazer uma jornada interior.

Habitualmente, é difícil olhar para o interior; mas num momento amoroso, há uma quebra, você não se encontra no seu estado habitual.



Num momento amoroso, você está no seu ponto máximo. Quando se dá o orgasmo, todo o seu corpo energético palpita com a dança; cada célula, cada fibra está a dançar com esse ritmo, numa harmonia que você não conhece na vida comum. É esse o momento, esse momento de harmonia; use-o como uma passagem para o interior. Enquanto estiver a fazer amor, torne-se meditativo, olhe para o interior.

Há uma porta que se abre nesse momento – é essa a experiência do Tantra. Há uma porta que se abre nesse momento, e o Tantra diz que você só se sente feliz porque essa porta se abre e algo da sua alegria interna flui até si. Isso não provém da mulher exterior, não provém do homem exterior; isso vem do seu centro mais íntimo. O exterior constitui uma mera desculpa.

O Tantra não diz que fazer amor com o exterior é pecado, diz apenas que isso não tem um grande alcance. Ele não o condena, aceita a sua naturalidade, mas diz que você pode usar essa onda amorosa para ir bem longe até ao interior. Nesse momento de excitação, as coisas não são terrenas: você pode voar. O seu arco pode conduzir a seta em direção ao alvo.

Se, enquanto estiver a fazer amor, você se tornar meditativo, se se tornar silencioso, se começar a olhar para o interior, se fechar os olhos, você esquece a mulher ou o homem exterior, e é aí que isso acontece. O *muladhara*, o seu centro masculino interior, começa a mover-se em direção ao centro feminino – o centro feminino é o *svadhishtana* – e dá-se o coito, dá-se um ato sexual interior.

Às vezes, isso acontece sem o seu conhecimento. Um homem está sempre a escrever-me, e deve pensar porque é que eu não lhe respondo. O mapa ainda não estava disponível até agora, só agora estou a dar-vos o mapa. Quando me está a ouvir, ele sente-se sempre como se fosse ter um orgasmo. Todo o seu corpo começa a latejar, e tem a mesma experiência que tem quando está a fazer amor com uma mulher. E fica muito baralhado – como é natural. Perde a noção do que estava a ouvir – esquece-se, e a emoção é tanta, e a alegria é tamanha, que ele fica preocupado. O que está a acontecer? O que estará a acontecer no seu interior?

O que está a acontecer é o seguinte: o *muladhara* está a encontrar-se com o seu centro feminino. É essa a alegria quando

você entra em meditação, quando entra em oração, é esse o mecanismo da sua celebração interior. E, no momento em que o *muladhara* e o *svadhishtana* se encontram, dá-se uma libertação de energia. Da mesma forma que, quando você faz amor com a sua mulher, se dá uma libertação de energia, quando o *svadhishtana* e o *muladhara* se encontram, dá-se uma libertação de energia e essa energia atinge o centro mais acima, o *manipura*.

O *manipura* é masculino, o *anahata* é feminino. Quando você se sintoniza com o primeiro encontro do seu homem e da sua mulher internos, um dia, dá-se subitamente o segundo encontro. Não precisa de fazer nada para isso; a mera energia libertada pelo primeiro encontro cria a possibilidade do segundo encontro. E a energia criada pelo segundo encontro cria a possibilidade do terceiro encontro.

O terceiro encontro dá-se entre o *vishuddha* e o *ajna*. E quando se dá o terceiro encontro, cria-se energia para o quarto, que não é um encontro, que não é uma união, mas sim a unidade. O *sahasrara* está sozinho; não há masculino-feminino. Adão e Eva fundiram-se totalmente um no outro, por completo. O homem tornou-se na mulher, a mulher tornou-se no homem; toda a divisão desaparece. É o absoluto, o eterno encontro. É a isso que os Hindus chamam *sat-chit-ananda*. É a isso que Jesus chama "O Reino de Deus".

Na realidade, o número sete tem sido usado por todas as religiões. Os sete dias são simbólicos, e o sétimo dia é o feriado, o dia santo. Durante seis dias, Deus trabalhou e, ao sétimo dia, repousou. Você terá de trabalhar nos seis chacras, o sétimo é o estado do grande repouso, do repouso total, do relaxamento absoluto – você chegou a casa.

Com o sétimo, você desaparece como parte da dualidade; todas as polaridades desaparecem, todas as distinções desaparecem. A noite deixa de ser noite, e o dia deixa de ser dia. O verão deixa de ser verão, e o inverno deixa de ser inverno. A matéria deixa de ser a matéria, e a mente deixa de ser a mente – você foi mais além. É este o espaço transcendente que o Buda designa por Nirvana.

Estes três encontros no seu interior, e a realização do quarto, também têm outra dimensão. Já vos falei várias vezes sobre quatro estados: o sono, o sonho, a vigília, o *turiya*. *Turiya* significa "o quarto",



“o além”. Estes sete chacras, e o trabalho através deles, também têm uma correspondência nestes quatro estados.

O primeiro encontro entre o *muladhara* e o *svadhishtana* é como o sono. O encontro dá-se, mas você não consegue ter grande consciência dele. Irá apreciá-lo, sentirá surgir em si uma grande frescura. Sentirá um grande repouso, como se tivesse dormido profundamente; mas não conseguirá vê-lo com precisão – está muito escuro. O homem e a mulher encontraram-se dentro de si, mas encontraram-se no inconsciente; o encontro não se deu à luz do dia, deu-se no escuro da noite. Sim, o resultado far-se-á sentir, a consequência far-se-á sentir. Você sentirá subitamente em si uma energia, um novo esplendor, um novo brilho. Terá uma aura. Até os outros podem começar a sentir que você tem uma certa qualidade de presença, uma certa vibração. Mas você não estará propriamente alerta para o que está a acontecer, por isso, o primeiro encontro é semelhante ao sono.

O segundo encontro é semelhante a um sonho: quando o *manipura* e o *anahata* se encontram, o seu encontro com a mulher interior é como se decorresse num sonho. Sim, você recorda-se um pouco dele, da mesma maneira que, de manhã, se lembra do sonho que teve na noite anterior – um bocadinho aqui e ali, alguns vislumbres. Talvez algo tenha ficado esquecido, talvez não haja uma recordação de tudo mas, mesmo assim, consegue lembrar-se. O segundo encontro é semelhante a um sonho. Você ficará mais consciente dele, começará a sentir que algo está a acontecer. Começará a sentir que está a mudar, que se aproxima uma mudança, que já não é a mesma pessoa. E, com o segundo, começará a aperceber-se que o seu interesse na mulher exterior está a diminuir, ou o seu interesse no homem exterior não é tão apaixonante como dantes.

Com o primeiro, também se verificará uma mudança, mas você não se irá dar conta dela. Com o primeiro, você pode começar a pensar que já não está interessado na *sua* mulher, mas não poderá entender que não está interessado em mulher *nenhuma*. Talvez pense que está aborrecido com a sua mulher e será mais feliz com qualquer outra mulher; será agradável alguma mudança, será bom mudar de clima, será bom ter um tipo de mulher diferente. Isso constituirá apenas uma suposição. Com o segundo, você começará

a sentir que já não está interessado na mulher ou no homem, mas que o seu interesse se está a voltar para o interior.

Com o terceiro, você ficará perfeitamente consciente; é como despertar. O *vishuddha* a encontrar o *ajna*: você ficará perfeitamente consciente, o encontro dá-se em plena luz do dia. Ou então, podemos descrevê-lo da seguinte forma: o primeiro encontro dá-se no breu a meio da noite, o segundo encontro dá-se ao lusco-fusco entre a noite e o dia, o terceiro encontro dá-se sob a Lua Cheia – você está totalmente alerta, está tudo claro. Agora, sabe que já não precisa do exterior. Isso não significa que deixe a sua esposa ou o seu marido, significa apenas que a paixão acabou. Sentirá compaixão. Sem dúvida que a mulher que o ajudou a chegar aqui é uma grande amiga, o homem que a trouxe até aqui é um grande amigo; você sente gratidão. Começarão a sentir gratidão e compaixão um pelo outro.

É sempre assim: quando a compreensão surge, ela traz compaixão. Se abandonar a sua mulher e fugir para a floresta, isso mostra pura e simplesmente que você é cruel e a compaixão ainda não surgiu. Isso só pode resultar da incompreensão, não pode derivar da compreensão. Se você compreender, terá compaixão.

Quando o Buda se tornou iluminado, a primeira coisa que disse aos seus discípulos foi: “Gostaria de ir ter com a Yashodhara e falar com ela” – com a sua esposa.

Ananda ficou muito perturbado. Ele afirmou: “Para que serve voltares ao palácio e falares com a tua mulher? Tu deixaste-a – já se passaram doze anos.” E Ananda também ficou um pouco perturbado porque, como pode um Buda pensar na sua mulher? Não se espera que os Budas pensem assim.

Depois dos outros partirem, Ananda disse ao Buda: “Isso não é bom. O que irão as pessoas pensar?”

Buda respondeu: “O que irão as pessoas pensar? Tenho de lhe expressar a minha gratidão, e tenho de lhe agradecer pela ajuda que me proporcionou. E tenho de partilhar com ela algo do que me aconteceu – devo-lhe isso. Terei de partir.”

E regressou, voltou ao palácio, e viu a sua mulher. Yashodhara ficou furiosa; aquele homem fugira uma noite sem sequer lhe dizer



nada. Ela disse ao Buda: “Não podias ter confiado em mim? Podias ter dito que querias ir-te embora, e eu teria sido a última mulher e impedir-te de o fazer. Não podias ter ao menos confiado um bocadinho em mim para fazer isso?” E ela chorava – doze anos de raiva! Aquele homem fugira como um ladrão a meio da noite – de repente, sem sequer dizer uma única palavra.

O Buda pediu desculpa. E disse: “Foi por falta de entendimento. Eu era ignorante. Não estava consciente. Mas agora estou consciente e sei, foi por isso que voltei. Tu ajudaste-me imenso. Esquece essas coisas antigas; não vale a pena chorar sobre leite derramado. Olha para mim – aconteceu algo grandioso. Eu regresssei ao lar. E senti que o meu primeiro dever era para contigo, era vir transmitir e partilhar a minha experiência contigo.

Passada a raiva, acalmada a fúria, Yashodhara olhou por entre as lágrimas. Sim, aquele homem mudara imenso; não era o mesmo homem que ela conhecera. Aquele não era o mesmo homem, de modo nenhum. Ele parecia um enorme clarão: ela quase conseguia ver a aura, a luz que o envolvia. E estava tão pacífico e silencioso; quase desaparecera, a sua presença era quase uma ausência. E então, inesperadamente, ela esqueceu o que estava a fazer. Caiu a seus pés e pediu para ser iniciada.

Quando você compreende, só pode haver compaixão. É por isso que digo aos meus *sannyasins* que abandonem as suas famílias. Que estejam presentes.

Rabindranath escreveu um poema a respeito deste incidente – quando o Buda parte. Yashodhara pediu-lhe uma coisa: “Diz-me apenas uma coisa,” pediu ela. “Tudo o que tu alcançaste – posso ver que tu alcançaste, não sei o que é – diz-me apenas uma coisa: Não era possível alcançá-lo aqui nesta casa?”

E o Buda não conseguiu dizer que não. Era possível alcançá-lo ali em casa. Agora sabia-o, pois não tem nada a ver com a floresta ou com a cidade, com a família ou com o *ashram*. Não tem nada a ver com lugar nenhum; tem algo a ver com o mais íntimo que há em vós. Isso está ao vosso dispor em toda a parte.

No primeiro, você começará a sentir que o seu interesse pelo outro se está a dissolver. Será um fenómeno sombrio, escuro – olhar

por um vidro fosco, olhar por entre uma manhã muito enevoadada. No segundo, as coisas tornam-se um pouco mais claras, como num sonho, já não há tanto nevoeiro. No terceiro, você está totalmente desperto – a mulher interior já se encontrou com o homem interior. A bipolaridade já não está presente: de repente, você é um. A esquizofrenia desapareceu, você não está dividido.

Com esta integração, você torna-se um indivíduo. Antes disso, você não era um indivíduo, era um grupo, era uma multidão, era muitas pessoas, era composto por muitas psiques. Subitamente, você põe-se em ordem. É isso que diz esta história antiga.

O homem pedira três dias... Se às vezes olharmos para estas pequenas histórias, ficamos estupefactos; o seu simbolismo é extraordinário. O homem pedira três dias para ficar sentado em silêncio. Porquê três dias? Eles são os três pontos: no sono, no sonho, na vigília; ele queria pôr-se em ordem. Primeiro, isso acontece no sono, depois acontece em sonhos, e depois acontece durante a vigília. E quando você está em ordem, toda a existência está em ordem. Quando você é um indivíduo, quando a sua cisão desapareceu e você está unido, então, tudo está unido.

Isto pode parecer um grande paradoxo, mas tem de ser dito: o individual é o universal. Quando você se torna um indivíduo, de repente vê que é universal. Até aí, julgava estar separado da existência; agora, não pode pensar dessa forma. Adão e Eva fundiram-se um no outro. É esse o objetivo que todos estão a tentar descobrir de uma maneira ou de outra. O Tantra é a ciência mais segura para o alcançar; é esse o objetivo.

Mais algumas coisas: eu disse-vos que o *muladhara* tem de estar descontraído, só então é que a energia pode mover-se para cima, para o interior, e para o interior e para cima significa o mesmo; para o exterior e para baixo significa o mesmo. A energia só pode mover-se para o interior ou para cima quando o *muladhara* está descontraído. Então, a primeira coisa consiste em descontrair o *muladhara*.

Você mantém o seu centro sexual muito tenso. A sociedade fê-lo prestar muita atenção ao centro sexual; ela fê-lo tornar-se obcecado por ele, de maneira que você o mantém contraído. Pode limitar-se a observar. Você mantém permanentemente o seu sistema genital muito contraído, como se tivesse medo que algo se perdesse ao



descontraí-lo. Todo o seu condicionamento o tem levado a mantê-lo tenso. Descontraia-o; deixe-o à vontade. Não tenha medo – o medo cria tensão. Largue o medo. O sexo é belo; não é um pecado, é uma virtude. Uma vez que pense em termos de ele ser uma virtude, conseguirá descontraí-lo.

Já falei sobre a forma de descontrair o *muladhara*. E falei acerca da maneira de descontrair o *svadhishtana*; ele é o centro da morte. Não tenha medo da morte. São estes os dois medos que têm dominado a humanidade: o medo do sexo e o medo da morte. Ambos estes medos são perigosos; eles não lhe têm permitido crescer. Largue ambos os medos.

O terceiro chakra é o *manipura*; está carregado de emoções negativas. É por isso que você fica mal do estômago quando está perturbado emocionalmente; o *manipura* é imediatamente afetado. Em todas as línguas do mundo, temos expressões como: “Não consigo engolir isto.” É literalmente verdade. Às vezes, quando você não consegue engolir qualquer coisa, começa a sentir náuseas, sente vontade de vomitar. Aliás, às vezes é o que acontece – um vômito psicológico. Alguém disse qualquer coisa que você não consegue engolir e, de repente, você sente náuseas: então vomita e, depois de vomitar, sente uma grande descontração.

No Yoga, há métodos para isso. O iogue tem de beber uma grande quantidade de água pela manhã – um balde de água com sal; a água deve estar morna – e depois, tem de vomitá-la. Isso ajuda a relaxar o *manipura*. Trata-se de um excelente processo, um ótimo processo de purificação.

Ficará surpreso: agora, muitas terapias modernas tomaram consciência de que o vômito ajuda. Ele solta o *manipura*. O Tantra e o Yoga sempre tiveram consciência disso.

As emoções negativas – a raiva, o ódio, o ciúme, e por aí em diante – foram todas reprimidas. O seu *manipura* está sobrecarregado. Essas emoções reprimidas não deixam a energia elevar-se; essas emoções reprimidas funcionam como uma pedra: a sua passagem encontra-se bloqueada. Encounter, Gestalt e terapias semelhantes, todas elas funcionam, sem que o saibam, com base no *manipura*. Elas tentam promover a sua raiva, tentam provocar os seus ciúmes, a sua cobiça; elas provocam a sua agressividade, a sua

violência, para que tudo isso venha ao de cima, à superfície. A sociedade fez uma coisa: treinou-o a reprimir tudo o que é negativo e a fingir tudo o que é positivo. Ora, ambos são perigosos. Fingir o positivo é falso, é uma hipocrisia, e reprimir o negativo é perigoso; é venenoso, vai envenenar o seu sistema.

O Tantra diz para exprimir o negativo e permitir o positivo. Se a raiva vier, não a reprima; se a agressividade vier, não a reprima. O tantra não o manda ir matar ninguém – mas o Tantra diz que há mil e uma maneiras de expressar emoções reprimidas. Pode ir para o jardim rachar lenha. Já observou os lenhadores? Parecem ser mais silenciosos do que ninguém. Já observou os caçadores? Os caçadores são muito boas pessoas. Eles fazem uma coisa muito suja, mas são boas pessoas. Algo acontece com eles enquanto estão a caçar. Ao matar animais, a sua raiva, a sua agressividade dissolve-se. As supostas pessoas não-violentas são as mais hediondas do mundo. Não são boas pessoas, porque estão a conter um vulcão. Uma pessoa não pode sentir-se à vontade com elas; há algo perigoso ali presente – consegue-se senti-lo, consegue-se tocar-lhe, isso transborda para fora delas.

Você pode ir até uma floresta e gritar, berrar. A terapia Primal é uma mera terapia do grito, uma terapia da birra. E a Encounter e a Primal, a Gestalt, constituem uma enorme ajuda para relaxar o *manipura*.

Uma vez que o *manipura* esteja descontraído, dá-se um equilíbrio entre o negativo e o positivo. E quando o negativo e o positivo estão equilibrados, a passagem encontra-se aberta; então, a energia pode subir. O *manipura* é masculino. Se o *manipura* estiver bloqueado, a energia não pode ascender. Ele tem de estar descontraído.

Pode-se recorrer a tudo o que possa ajudar, porque o homem tem sido tão prejudicado, que todas as fontes de auxílio devem ser disponibilizadas. Você talvez nem consiga entender porque é que lhes estou a disponibilizar todos estes métodos: Yoga, Tantra, Tao, Sufi, o Jainista, Budista, Hindu, Gestalt, Psicodrama, Encounter, Terapia Primal, Equilíbrio de Polaridades, Integração Estrutural – porque é que vos disponibilizo todas estas coisas. Vocês nunca ouviram falar de estas coisas serem feitas em nenhum *ashram* seja em que parte for do Oriente. Há uma razão para isso: o homem tem sido tão prejudicado que deve aceder a todas as fontes. Deve-se



recolher auxílio de todas as fontes possíveis; só então há esperança. Caso contrário, o homem está votado ao fracasso.

O quarto chacra é o *anahata*. A dúvida é o problema do quarto chacra; se você for uma pessoa desconfiada, o seu quarto chacra permanecerá por abrir. A confiança abre-o. Então, tudo o que possa criar dúvida destrói o seu coração. O *anahata* é o centro cardíaco. A lógica, a disputa, a argumentação exagerada, o excesso de racionalidade, ter demasiado de Aristóteles, destroem o *anahata*.

Se quiser abrir o *anahata*, terá de confiar mais. A poesia é mais útil do que a filosofia, e a intuição é mais útil do que o raciocínio, e sentir é mais útil do que pensar. Então, terá de mudar da dúvida para a confiança, só então é que o seu *anahata chakra* se abre, o seu *anahata* se torna capaz de receber a energia masculina do *manipura*. O *anahata* é feminino; ele fecha-se perante a dúvida, torna-se frígido perante a dúvida, torna-se seco perante a dúvida – não consegue receber a energia masculina. Ele abre-se com a confiança: com a confiança, liberta-se humidade nesse chacra, e isso também pode ajudar a penetração da energia masculina.

A seguir, o quinto: o *vishuddha*. Ausência de criatividade, imitação, papaguear, ser macaco de imitação – isso é prejudicial.

O *vishuddha* é destruído pela cópia. Não seja um imitador, não seja uma mera cópia a papel químico. Não tente tornar-se um Buda e não tente tornar-se um Cristo. Tome cuidado com livros como *A Imitação de Cristo*, de Tomás de Kempis – cuidado. Nenhuma imitação irá ajudar. O *vishuddha* é destruído pela ausência de criatividade, pela imitação; e é favorecido pela criatividade, pela expressividade, encontrar o seu próprio estilo de vida, ter a coragem de “fazer as coisas à sua maneira”. A arte, a canção, a música, a dança, a invenção, tudo isso é útil. Mas seja inventivo – faça o que fizer, tente fazê-lo de uma maneira nova. Tente trazer a isso alguma individualidade, trazer alguma assinatura autêntica. Até ao limpar o chão, pode fazê-lo à sua maneira; até cozinhar comida, pode fazê-lo à sua maneira. Você pode trazer criatividade a tudo o que faz; é preciso trazê-la. Na mesma medida em que você for criativo, o *vishuddha* também se abrirá. E quando o *vishuddha* se abre, só aí é que a energia pode mover-se até ao *ajna*, o centro da terceira visão, o sexto centro.

É este o processo: primeiro, limpe todos os centros, purifique cada um deles, preste atenção ao que o prejudica, e ajude-o a funcionar naturalmente. Os bloqueios são removidos, e a energia flui em abundância.

Para além do sexto, temos o *sahasrara*, o *turiya*, o lótus de mil pétalas. Você floresce. Sim, é exatamente isso. O homem é uma árvore: o *muladhara* é a raiz e o *sahasrara* é a sua flor. A flor abriu-se, a sua fragrância foi libertada aos ventos. Essa é a única oração, é a única oferenda aos pés do divino. As flores emprestadas não prestam, flores roubadas das árvores não prestam; você tem de florir e oferecer as suas flores.

Agora, os sutras de Saraha. O primeiro:

Pelas delícias do beijo anseiam os iludidos declarando-as como sendo derradeiras e reais – como um homem que saiu de sua casa e, parado à porta, pede a uma mulher relatos de deleites sensuais.

Beijar é simbólico – simboliza qualquer encontro entre o *yin* e o *yang*, entre o masculino e o feminino, entre Shiva e Shakti. Quer você esteja de mãos dadas com uma mulher – isso é um beijo, são as mãos a beijarem-se uma à outra – quer esteja a aflorar-lhe os lábios com os seus, isso é um beijo; ou os órgãos genitais juntos – também isso é um beijo. Então, o beijo é simbólico do Tantra, de todos os encontros entre polaridades opostas. Às vezes, pode-se beijar pura e simplesmente ao olhar para uma mulher. Se os vossos olhos se encontrarem e se tocarem há um beijo, deu-se o encontro.

Pelas delícias do beijo anseiam os iludidos, declarando-as como sendo derradeiras e reais... Saraha diz que os iludidos – as pessoas que não prestam a menor atenção ao que estão a fazer – tentam satisfazer a necessidade, sentem a falta, do outro, o homem, da mulher; a mulher, do homem. Eles anseiam permanentemente por ir ao encontro do outro – e esse encontro nunca acontece. O absurdo disso é o seguinte: você não para de ansiar e não para de desejar, e a única coisa que lhe vem parar às mãos é a frustração. Saraha diz que não é esse o verdadeiro encontro derradeiro. O verdadeiro encontro derradeiro é aquele que acontece no *sahasrara*. Uma vez



que ele tenha acontecido, é para sempre. Isso é real. O encontro que acontece cá fora é irreal, momentâneo, temporal – uma mera ilusão.

Ê... *como um homem que saiu de sua casa e, parado à porta, pede a uma mulher relatos de deleites sensuais.* Uma bela comparação. Saraha afirma que pegar a mão de uma mulher lá fora, enquanto a mulher lá dentro aguarda para ser sua para todo o sempre, é pura e simplesmente... *como um homem que saiu de sua casa e, parado à porta, pede a uma mulher relatos de deleites sensuais.*

Primeiro... *saiu de sua casa...* Você está a sair da sua casa, do mais íntimo de si mesmo, em busca de uma mulher no exterior – e a mulher está no interior. Você vai sentir a falta dela aonde quer que vá; pode correr a Terra inteira e procurar todo o tipo de mulheres e de homens. É uma miragem, é ir atrás do arco-íris, nada vem parar às suas mãos. A mulher está lá dentro, e você sai de casa.

E depois... *parado à porta...* Também isso é simbólico. Você fica sempre parado à porta, nos sentidos – eles são portas. Os olhos são portas, as mãos são portas, os órgãos genitais são portas, os ouvidos são portas – eles são portas. Nós ficamos sempre parados à porta. A olhar pelos olhos, a ouvir pelos ouvidos, a tentar tocar com as mãos, um homem fica permanentemente à porta e esquece-se de como entrar na casa. E depois vem o mais absurdo – você não sabe o que é o amor, e pergunta a uma mulher acerca do deleite, acerca da experiência dela. Você julga que, por ouvir a experiência dela, se tornará ditoso. Isso é confundir a ementa com a comida.

Saraha está a dizer que, primeiro, você sai de si próprio – fica parado à porta – e depois, vai perguntar aos outros o que é o deleite, o que é a vida, o que é a alegria, o que é Deus. E Deus esteve esse tempo todo à sua espera no seu interior. Ele reside em si, e você põe-se a perguntar aos outros. E julga que, por ouvi-los, alcançará algum entendimento?

O agitar das forças da vida na casa do vazio deu lugar ao surgimento artificial de prazeres em tantos sentidos. Esses iogues desfalecem, tal a aflição, visto terem caído do espaço celestial, seduzidos pelo vício.

Primeiro: o sexo não é o prazer derradeiro, é apenas o início, o alfa, o *bê-á-bá* do prazer; não é o ômega. O sexo não é o real derradeiro, não é a suprema bem-aventurança, mas um mero eco dela; o *sahasrara* fica distante. Quando o seu centro sexual sente alguma felicidade, isso é apenas um eco distante do *sahasrara*. Quanto mais perto estiver do *sahasrara*, mais felicidade sentirá.

Quando se move do *muladhara* para o *svadhishtana*, você sente-se mais feliz – o primeiro encontro do *muladhara* e do *svadhishtana* é de uma grande alegria. Depois, o segundo encontro é de uma alegria ainda maior. A seguir vem o terceiro encontro, e você não pode crer quanta mais alegria será possível; mas é possível mais ainda, porque ainda se encontra distante – não muito longe, mas ainda a alguma distância – do *sahasrara*. O *sahasrara* é puro e simplesmente incrível. O êxtase é tal que você deixa de existir, há apenas êxtase. O êxtase é tal que você nem consegue dizer: “Estou em êxtase,” sabe apenas que *é* êxtase.

No sétimo, você é apenas um tremor de alegria – de uma forma natural. A alegria surge no *sahasrara*, e depois tem de atravessar seis camadas. Muita dela perde-se, não passa de um eco. Cuidado: não confunda o eco com o real. Sim, no próprio eco existe algo do real. Descubra o eco da realidade dentro dele. Apanhe o fio e comece a dirigir-se para o interior.

O *agitar das forças da vida na casa do vazio deu lugar ao surgimento artificial de prazeres em tantos sentidos*. E por causa dessa ilusão de que o sexo é o prazer derradeiro, houve tantas coisas que se tornaram tão importantes. O dinheiro tornou-se muito importante, porque você pode comprar tudo com dinheiro: pode comprar o sexo. O poder tornou-se importante porque, através do poder, você pode ter tanto sexo quanto lhe apetecer; um homem pobre não se pode dar a esse luxo. Os reis costumavam ter milhares de mulheres – ainda no século xx, o Nizam de Hyderabad teve quinhentas mulheres. Como é natural, quem tiver poder pode tanto sexo quanto lhe apetecer. Houve milhares de outros problemas que surgiram por causa desta ilusão de que o sexo é o real derradeiro: dinheiro, poder, prestígio.

O *agitar das forças da vida na casa do vazio...* Isso é mera imaginação; é mera imaginação você pensar tratar-se de um prazer. É auto-hipnose, autossugestão. E, uma vez que você se autossugestione,



passa a parecer-lhe ser um prazer. Pense só: de mão dada a uma mulher, e sente um tal prazer: isso é uma mera auto-hipnose. Não passa de uma ideia da mente.

O agitar das forças da vida... Por ter esta ideia na mente, a sua bioenergia é agitada. Às vezes, ela chega a ser agitada só de olhar para uma fotografia da *Playboy*; não está lá ninguém, são apenas linhas e cores – e a sua energia pode ser agitada. Por vezes, basta uma mera ideia para agitar a sua energia. A energia segue a imaginação.

O agitar das forças da vida na casa da vacuidade – você pode criar sonhos, pode projetar sonhos no ecrã do vazio – deu lugar ao surgimento de prazeres em tantos sentidos.

Se observar a patologia humana, ficará surpreendido: as pessoas têm ideias tão inconcebíveis que não se pode acreditar no que está a acontecer. Um homem não consegue fazer amor com uma mulher sem olhar primeiro para imagens pornográficas. O real parece menos real do que o irreal; ele só se excita através do irreal. Não estão fartos de ver na vossa vida que o real parece ser menos empolgante do que o irreal?

Lembre-se de mudar a sua consciência do imaginário para o real. Escute sempre o real. Se não estiver mesmo muito alerta, manter-se-á na armadilha do imaginário.

O imaginário parece ser muito satisfatório por vários motivos. Ele está sujeito ao seu controlo. Você pode ter o meu nariz o tempo que quiser – na sua imaginação. Pode pensar tudo o que quiser pensar; ninguém o pode impedir, ninguém pode entrar na sua imaginação, você é totalmente livre. Pode pintar-me da maneira que quiser, pode esperar, pode fazer de mim o que quiser. Você é livre; o ego sente-se muito bem.

É por isso que, quando um mestre morre, arranja mais discípulos do que quando está vivo. Com um mestre morto, os discípulos estão completamente à vontade. Com um mestre vivo, encontram-se em apuros. O Buda nunca teve tantos discípulos como tem agora; ao fim de vinte e cinco séculos. Jesus teve apenas doze discípulos; e agora, metade do planeta. Veja só o impacto do mestre ausente: agora, Jesus está nas vossas mãos, podem fazer o que quiserem com ele. Ele já não está vivo, não pode destruir os vossos sonhos e imaginações. Se os supostos Cristãos tivessem visto o verdadeiro Jesus,

os seus corações parariam imediatamente de vibrar. Porquê? – porque não acreditariam. Eles têm imaginado coisas, e Jesus é um homem a sério. Vocês poderiam encontrá-lo num *pub*, na má-língua, a beber com os amigos. Ora, isso não parece coisa do “filho primogénito de Deus.” Parece bastante comum: talvez ele seja apenas o filho do carpinteiro José. Mas quando Jesus partir, já não pode interferir com a vossa imaginação. Aí, podem imaginar e pintar e criar as imagens dele que vos apetecer.

Ao longe é mais fácil: a imaginação fica à solta. Quanto mais vocês se aproximarem de mim, menos poder terá a vossa imaginação. E nunca conseguirão ver-me se não largarem a vossa imaginação. E o mesmo acontece com todos os outros prazeres.

O agitar das forças da vida na casa do vazio deu lugar ao surgimento de prazeres em tantos sentidos. Esses iogues desfalecem, tal a aflição, visto terem caído do espaço celestial, seduzidos pelo vício. Se você imaginar demasiado, perderá o seu espaço celestial. A imaginação é *samsara*, a imaginação é o seu sonho. Se sonhar demais, perderá o espaço celestial, perderá a sua divindade, não será um ser consciente. A imaginação irá suplantá-lo, sobrecarregá-lo, você perder-se-á na fantasia. Pode desfalecer na sua fantasia, e julgar tratar-se do *samadhi*. Há pessoas que desmaiam, e depois julgam que atingiram o *samadhi*. O Buda chamou a esses *samadhīs* “falsos *samadhīs*”. Da mesma forma, também Saraha diz que isso é um falso *samadhi*. Imaginando acerca de Deus, alimentando a sua imaginação, nutrindo-a cada vez mais, fantasiando cada vez mais – você acabará por desfalecer, perderá totalmente a consciência; terá belos sonhos da sua própria autoria.

Mas isso é cair do espaço celestial. E Saraha diz que cair da sua pureza consciencial é o único vício. O que quer ele dizer por “espaço celestial”? O espaço sem quaisquer sonhos. Sonhar é o mundo; sem sonhar, você está no nirvana.

Como um brâmane que, com arroz e manteiga faz uma oferenda que arde no fogo abrasador criando um recipiente para esse néctar a partir do espaço celestial, e toma esse desejo por realidade, julgando tratar-se do derradeiro.



Na Índia, os brâmanes costumam fazer *yagnas*. Costumam oferecer arroz e manteiga ao fogo, imaginando que a oferenda chega a Deus. Sentados em redor duma fogueira, jejuando durante muitos dias, executando certos rituais, certos mantras, repetindo certos textos das escrituras, é possível criar um estado de auto-hipnose. A pessoa pode enganar-se a si própria e pensar que está a chegar até Deus.

Saraha afirma que os que queiram mesmo entrar na divindade, terão de queimar o seu fogo interno; o fogo exterior não servirá de nada. E aqueles que queiram mesmo alcançar, terão de queimar as suas próprias sementes do desejo; o arroz não servirá de nada. E aqueles que queiram mesmo alcançar, terão de queimar o ego; a manteiga não servirá de nada. A manteiga é pura e simplesmente a parte mais essencial do leite, a parte mais purificada do leite. Da mesma maneira, o ego é o sonho mais purificado, é *ghee*, manteiga purificada. Oferecer *ghee* ao fogo não vai servir de nada. Você tem de queimar o seu fogo interior.

E a energia sexual ao ascender torna-se um fogo, torna-se uma chama. Ela é fogo! Mesmo quando se expande, dá à luz a vida; a energia sexual é a coisa mais miraculosa. É através do sexo que a vida nasce. A vida é fogo, é uma função do fogo; sem o fogo, a vida não pode existir. Sem o Sol, não há árvores, não há aves, não há animais. É o fogo transformado que se torna vida.

Ao fazer amor com uma mulher, o fogo expande-se para o exterior. Ao interiorizar, o fogo entra. E quando você lança as sementes do desejo, sementes de pensamento, sementes de ambição, sementes de cobiça a este fogo, elas são queimadas. E então, por fim, você lança o seu ego – o sonho mais purificado; também ele é queimado. É esse o verdadeiro *yagna*, o verdadeiro ritual, o verdadeiro sacrifício.

Como um brâmane que, com arroz e manteiga, faz uma oferenda que arde no fogo abrasador criando um recipiente para o néctar a partir do espaço celestial, e toma esse desejo por realidade, julgando tratar-se do derradeiro. O homem que está a fazer amor com uma mulher e julga que isso é o derradeiro, está a fazer uma oferenda semelhante às que são feitas ao fogo exterior; ele está a verter algo no exterior. E o mesmo acontece com a mulher que julga estar a fazer amor ou a entrar num grande espaço de êxtase e bênção só por fazer amor com um homem, só por lançar o seu fogo para o exterior.

O fogo tem de se recolher para o interior; então, fá-lo-á renascer, ele rejuvenescê-lo-á.

Algumas pessoas, tendo acendido o calor interno e elevando-o até à fontanela, afagam a úvula com a língua numa espécie de coito e confundem aquilo que agrilhoa com o que concede a libertação, e, cheios de orgulho intitulam-se iogues.

E uma coisa muito importante: tal como vos expliquei no mapa, têm de se lembrar que o *vishuddha*, o quinto chacra, fica na garganta. *Vishuddha*, o chacra laríngeo, é o último ponto a partir do qual você pode recuar. Até esse ponto, existe a possibilidade de voltar a cair. Alcançados o sexto chacra, a terceira visão, já não há a possibilidade de voltar a cair. Você foi além do ponto a partir do qual se pode regressar. O ponto sem retorno é a terceira visão. Se você morrer no centro da terceira visão, nascerá no centro da terceira visão. Se morrer na *sahasrara*, não voltará a nascer. Mas se morrer no *vishuddha*, voltará ao primeiro, o *muladhara*. Na próxima vida, terá de começar de novo a partir do *muladhara*.

Então, até ao quinto não há certezas; há uma promessa, mas não existem certezas. Até ao quinto, existem muitas possibilidades de voltar a cair. E uma das maiores possibilidades que levou muitas pessoas na Índia a voltarem a cair é, este sutra di-lo: *Algumas pessoas, tendo acendido o calor interno e elevando-o até à fontanela...*

Você pode criar o calor interno – a chama começa a subir e chega à garganta; aí, surge um grande desejo de afagar a úvula com a língua. Cuidado. Na Índia, desenvolveram excelentes técnicas para a afagar com a língua. Cortaram os músculos da língua para a língua ficar comprida e poder facilmente dobrar-se sobre si mesma – irá encontrar muitos iogues que o fizeram. A língua pode dobrar-se sobre si mesma e pode estimular o quinto centro. Esse afago é masturbatório, pois a energia sexual chegou até aí.

Tal como vos disse, o quinto chacra, *vishuddha*, é masculino. Quando a energia masculina chega à garganta, a sua garganta torna-se quase um órgão genital – superior, mais requintado do que o órgão genital. Basta um mero afago com a língua, e você aprecia



enormemente. Mas isso é masturbatório e, uma vez que comece a fazê-lo... E isso provoca um imenso prazer, o sexo não se lhe compara. Afagando com a sua própria língua, você pode retirar disso um imenso prazer. Por isso, no Yoga há métodos...

Saraha está a deixar claro que nenhum Tantrika deve fazê-lo. É uma ilusão e um grande fracasso, pois a energia chegou até ao quinto, e agora surge o desejo de estimulá-la; é este o último desejo. Se conseguir manter-se alerta e for capaz de ir além desse desejo, então alcançará o sexto centro, o *ajna*; senão, não parará de cair. Essa é a última tentação. Na realidade, no Tantra é essa a tentação que podemos dizer que Jesus teve quando Satanás veio tentá-lo, ou que o Buda teve quando Mara veio tentá-lo. Essa é a última tentação, o último esforço da sua mente de desejo, o último esforço do seu mundo dos sonhos, o último esforço do ego antes de se perder para sempre. Ele faz um último esforço para o tentar. E a tentação é muito grande: é muito difícil de evitar. É tão agradável, infinitamente mais agradável do que o prazer sexual.

Quando as pessoas pensam que o prazer sexual é o prazer derradeiro, o que dizer deste prazer? E não há perda de energia. No sexo, você tem de perder energia; sente-se frustrado, cansado, fraco. Mas se estimular a sua energia sexual quando ela chega à garganta, não há perda de energia. E pode passar o dia inteiro a afagar – é o que Jose Delgado conseguiu através de dispositivos mecânicos.

Algumas pessoas, tendo acendido o calor interno e elevando-o até à fontanela, afagam a úvula com a língua numa espécie de coito e confundem aquilo que agrilhoa com o que concede a libertação... Isto é, uma vez mais, o *samsara* – é recair no *samsara*.... e confundem aquilo que agrilhoa com o que concede a libertação, e, cheios de orgulho, intitulam-se iogues. Porém, não o são, fracassaram. De facto, a expressão certa para eles é *yogabrashta*, “aquele que adulterou o Yoga”.

O quinto centro é o centro mais perigoso. Não se pode acariciar qualquer outro centro – é esse o perigo. Não se pode acariciar o *svadhishtana*, não se pode acariciar o *manipura*, não se pode acariciar o *anahata*; eles estão além de si, não há maneira de alcançá-los e afagá-los. Não se consegue afagar a terceira visão. O único ponto que pode ser afagado é o *vishuddha*, o seu centro laríngeo,

porque ele está disponível. A boca está aberta, está disponível, e a maneira mais fácil é dobrar a língua para trás e afagá-lo.

Nos tratados de Yoga, pode encontrar isso descrito como sendo algo notável; não o é, tenha cuidado com isso.

É este o mapa interno da alquimia do Tantra. A energia pode começar a mover-se a qualquer momento; você tem apenas de levar o seu ato de amor a uma pequena meditação, a uma pequena interiorização. O Tantra não é contra fazer amor, tome nota; repito-o vezes sem fim. É totalmente a favor disso, mas não é só a favor disso; esse é o primeiro degrau da escada, de uma escada com sete degraus.

O homem é uma escada. O primeiro degrau é o sexo e o sétimo degrau é o *sahasrara* – o *samadhi*. O primeiro degrau une-o ao *samsara*, o mundo, e o sétimo degrau une-o ao nirvana, o além. Com o primeiro degrau, você entra num círculo vicioso de nascimento e morte que se repetem; é repetitivo. Com o sétimo degrau, você vai além do nascimento e da morte. Passa a pertencer-lhe a vida eterna – o reino de Deus.

PARTE III

A OSHO Chakra Breathing Meditation

MEDITAÇÕES DOS CHACRAS

Esta meditação atua sobre a espinha dorsal e nos
chakras e o movimento físico para abrir e trazer cons-
ciência, vitalidade e ciência a cada um dos sete chakras e, por
consequência, à sua vida.

A prática e as experiências que a acompanham geram energia
dinâmica e por isso é indicada o início de cada estudo. É melhor
fazer esta meditação antes de nada no estômago.

Os chakras estão em um e só, não se movem, e não é
possível "abrir" ou "fechar" os chakras. Eles são sempre "abertos" para todos
e para todos os tempos.

1. Chakra da base da coluna vertebral
2. Chakra da base da coluna vertebral
3. Chakra da base da coluna vertebral
4. Chakra da base da coluna vertebral
5. Chakra da base da coluna vertebral
6. Chakra da base da coluna vertebral
7. Chakra da base da coluna vertebral

Esta meditação deve ser feita com a ajuda específica do OSHO
Chakra Breathing Meditation, que indica a prática correta de cada
um dos sete chakras.

A OSHO Chakra Breathing Meditation

ESTA MEDITAÇÃO ATIVA UTILIZA A RESPIRAÇÃO RÁPIDA E PROFUNDA E O MOVIMENTO FÍSICO PARA ABRIR E TRAZER CONSCIÊNCIA, vitalidade e silêncio a cada um dos sete chacras* e, por conseguinte, à sua vida.

A música e as campainhas que a acompanham apoiam energeticamente o processo e indicam o início de cada estágio. É melhor fazer esta meditação sem nada no estômago.

* Os chacras encontram-se todos a um nível profundo, e não à superfície do corpo. Recorremos ao seguinte “mapa” para indicar a sua localização aproximada:

1. Chakra básico: o centro sexual, na parte inferior da zona pélvica
2. Chakra sacral: mesmo abaixo do umbigo
3. Chakra do plexo solar: acima do umbigo, abaixo do esterno
4. Chakra cardíaco: a meio do peito
5. Chakra laríngeo: na garganta
6. Chakra da terceira visão: entre as sobrancelhas
7. Chakra da coroa: no alto da cabeça

Esta meditação deve ser feita com a música específica da OSHO Chakra Breathing Meditation, que indica e apoia energeticamente os diferentes estádios.



INSTRUÇÕES

A meditação dura uma hora e tem dois estádios. Mantenha os olhos fechados durante toda a meditação.

Primeiro estágio: 45 minutos

Mantenha-se de pé com os pés ligeiramente afastados e o corpo solto e descontraído. Feche os olhos e, com a boca aberta, respire fundo rapidamente pelo primeiro chacra – a sua atenção a cada respiração na zona pélvica, onde se encontra o primeiro chacra. Dê igual atenção à inspiração e à expiração. Não force a respiração, respire a um ritmo que lhe seja confortável e lhe permita manter-se ciente dos sentimentos e sensações de cada chacra.

De cada vez que ouvir uma campainha tocar, mude esta respiração rápida para o chacra seguinte. À medida que for subindo de chacra para chacra através da respiração, permita que a sua respiração se vá tornando mais rápida e mais suave, de maneira a fazer aproximadamente o dobro das respirações no sétimo chacra, em relação ao primeiro.

Para apoiar a respiração, pode sacudir, esticar, rodar ou mover o corpo e as mãos conforme sentir, mas deixe os pés sempre no mesmo ponto. Permita que os seus pés, joelhos, ancas e outras articulações se tornem semelhantes a molas, de maneira que, uma vez iniciada a respiração e os movimentos do corpo, o movimento em si permaneça contínuo e sem esforço. Deixe a sua atenção pousar principalmente nas sensações dos chacras, e não na respiração do movimento físico.

Após inspirar no sétimo chacra, ouvirá três toques de campainha. Então, deixe a respiração e a atenção regressarem, voltando a descer através de cada um dos chacras, permitindo que a respiração se torne mais lenta de chacra para chacra. Deixe a energia descer fluindo ao seu ritmo, incluindo todo o espectro da energia dos chacras de cima para baixo, como as sete cores fundindo-se num arco-íris. Tem cerca de dois minutos para voltar ao primeiro chacra, e pode escolher quanto tempo quer respirar em cada um deles.

Depois de terminar esta sequência, mantenha-se de pé em silêncio durante alguns instantes, antes de iniciar a sequência seguinte.

Esta sequência respiratória ascendente e descendente é repetida três vezes.

Se, no início, não sentir a energia dos seus chacras, limite-se a respirar para a zona onde eles se encontram. Lembre-se de não forçar a respiração – em vez disso, deixe que a respiração e o movimento físico sejam como que uma ponte que o transporta até às sensações e qualidades energéticas de cada chacra. A sensibilidade a isso é adquirida com atenção e paciência.

Segundo estágio: 15 minutos

Após a terceira sequência respiratória, sente-se descontraído e em silêncio. Permaneça como testemunha de tudo o que estiver a acontecer no interior, sem qualquer julgamento.



A OSHO Chakra Sounds Meditation

ESTA MEDITAÇÃO PODE SER FEITA EM QUALQUER ALTURA. ELA UTILIZA SONS VOCAIS PARA ABRIR E HARMONIZAR OS CHACRAS* ou centros energéticos, trazendo a consciência até eles. Ela pode levá-lo a um silêncio interior profundo e pacífico, quer emitindo os seus próprios sons vocais, quer apenas escutando a música e sentido os sons dentro de si.

* Todos os chacras encontram-se a um nível profundo, e não à superfície do corpo. Recorremos ao seguinte “mapa” para indicar a sua localização aproximada:

1. Chakra básico: o centro sexual, na parte inferior da zona pélvica
2. Chakra sacral: mesmo abaixo do umbigo
3. Chakra do plexo solar: acima do umbigo, abaixo do esterno
4. Chakra cardíaco: a meio do peito
5. Chakra laríngeo: na garganta
6. Chakra da terceira visão: entre as sobrancelhas
7. Chakra da coroa: no alto da cabeça

Esta meditação deve ser feita com a música específica da OSHO Chakra Breathing Meditation, que indica e apoia energeticamente os diferentes estádios.



INSTRUÇÕES

Esta meditação dura uma hora e tem dois estádios. Mantenha os olhos fechados durante toda a meditação.

Primeiro estágio: 45 minutos

Fique de pé, sente-se confortavelmente, ou deite-se, se preferir. Mantenha as costas direitas e o corpo descontraído. Respire enchendo a barriga de ar, no lugar dos pulmões. Os sons devem ser produzidos com a boca aberta e o maxilar descontraído, mantendo sempre a boca aberta durante todo o tempo. Feche os olhos e ouça a música; se desejar, comece a emitir sons no primeiro chacra. Pode fazer um único tom ou pode variar de tom. Deixe-se levar pela música; no entanto, pode ser criativo com os sons que emitir. Enquanto escuta o som da música ou os sons que emitir, sinta-os pulsar bem no centro de cada chacra, mesmo que, a princípio, isso lhe pareça ser imaginação.

Pode usar a imaginação para "se sintonizar com algo que já existe". Por isso, mantenha-se em estado meditativo, mesmo que sinta que pode estar a imaginar os chacras. Com consciência, a sua imaginação pode levá-lo a uma experiência das vibrações internas de cada centro.

Depois de emitir sons no primeiro chacra, ouvirá os tons a mudar para uma entoação mais aguda – isso constitui uma indicação para escutar e sentir os sons no segundo chacra. Se desejar, também pode continuar a emitir sons. Este repete-se sempre até ao sétimo chacra. À medida que for mudando de um chacra para outro, permita que os seus sons adquiram um tom mais agudo.

Depois de escutar e emitir sons no sétimo chacra, as tonalidades irão descendo uma a uma, ao longo de todos os chacras. À medida que for ouvindo as tonalidades descer, escute e emita sons em cada chacra. Sinta o interior do seu corpo a ficar vazio como uma flauta de bambu, permitindo que os sons ressoem desde o alto da cabeça até à base do tronco.

No final da sequência, ouvirá uma pausa antes do início da próxima sequência. Este movimento ascendente e descendente do som repetir-se-á três vezes, até um total de 45 minutos.

Depois de se familiarizar com a meditação, pode acrescentar-lhe outra dimensão através da visualização – permitindo a chegada de imagens visuais à sua imaginação enquanto se foca em cada um dos chacras. Não precisa de criar imagens, mantenha-se apenas recetivo a qualquer imagem que possa surgir. As imagens podem ser cores, padrões, ou cenas da natureza. O que vier à sua consciência pode ser visual, ou pode surgir sob a forma de pensamento – por exemplo, você pode pensar em "dourado" ou imaginar uma cor.

Segundo estágio: 15 minutos

Após a última sequência sonora, sente-se ou deite-se de olhos fechados. Permaneça em silêncio sem se focar em nada de especial. Tome atenção e observe tudo o que esteja a acontecer no seu interior – descontraído, sem qualquer julgamento, permanecendo uma testemunha.

A música é uma meditação muito subtil. As sete notas musicais têm a ver com os sete chacras do corpo, e cada chacra tem uma nota específica. Se se concentrar nesse chacra, começará a ouvir essa nota a surgir de dentro do seu corpo. O segundo chacra tem duas notas, o terceiro, três. Um é importante, os outros dois limitam-se a fazer parte dele mas servem para criar harmonia. Vai-se tornando uma harmonia cada vez maior, subindo a cada chacra. No sétimo chacra, é uma orquestra.

Cada chacra tem a sua forma específica, a sua própria música, o seu próprio sabor, o seu próprio aroma. Quanto mais fundo mergulhar em si mesmo, mais descobrirá o mundo inteiro, porque se ele não estiver dentro de si, você também não pode vê-lo no exterior. Tem de haver uma correspondência.

Recursos na Internet

As suas mais importantes ligações na Internet

As instruções áudio e vídeo para as OSHO Meditações Ativas e outras OSHO Meditações encontram-se em osho.com/meditation e em meditate.osho.com. Para opções de participação ao vivo a partir de casa, pode aceder através de: imeditate.osho.com.

Acerca de Osho

O CONTRIBUTO SINGULAR DE OSHO PARA O ENTENDIMENTO DE QUEM somos está para além de qualquer categorização. Místico e cientista, um espírito rebelde cujo único interesse é alertar a humanidade para a necessidade urgente de descobrir uma nova forma de vida, continuar como antes é incorrer em ameaças à nossa própria sobrevivência neste planeta belo e único.

O seu argumento essencial é que só mudando-nos a nós próprios, uma pessoa de cada vez, podemos suplantarmos todos os nossos “eus” – as nossas sociedades, as nossas culturas, as nossas crenças, o nosso mundo, também mudam. A porta de entrada para essa mudança faz-se através da meditação.

Osho, o cientista, experimentou e analisou todas as abordagens do passado e examinou os seus efeitos no ser humano moderno, e respondeu às suas limitações criando um novo ponto de partida para a mente hiperativa do século XXI: As OSHO Meditações Ativas.

Uma vez que a agitação da era moderna comece a acalmar, a “atividade” pode transformar-se em “passividade”, um ponto de partida essencial para a verdadeira meditação. Como apoio a este próximo passo, Osho transformou a antiga “arte de escutar” numa subtil metodologia moderna: as OSHO Talks. Aqui, as palavras transformam-se em música, o ouvinte descobre que está a escutar, e a atenção passa do que está a ser escutado para o indivíduo que escuta. De uma forma mágica, quando o silêncio surge, o que é preciso escutar é compreendido diretamente, livre da distração de uma mente que só consegue interromper e interferir neste processo delicado.

Esses milhares de palestras abrangem tudo, desde a busca individual do sentido às mais prementes questões sociais e políticas que a sociedade de hoje enfrenta. Os livros de Osho não são escritos, mas sim transcritos a partir de gravações em áudio e vídeo dessas palestras feitas de improviso para audiências internacionais. Tal como ele afirma: “Por isso, lembrem-se: o que quer que



eu diga não é apenas para vocês... Também me dirijo às gerações futuras."

Osho foi descrito pelo *The Sunday Times* em Londres como um dos "1000 Criadores do século xx" e pelo autor norte-americano Tom Robbins como "o homem mais perigoso desde Jesus Cristo". O *Sunday Mid-Day* (Índia) selecionou Osho como uma das dez pessoas – a par de Gandhi, Nehru e Buda – que mudaram o destino da Índia.

Acerca da sua própria obra, Osho disse que está a ajudar a criar as condições para o nascimento de um novo tipo de ser humano. Ele caracteriza frequentemente esse novo ser humano como "Zorba, o Buda" – capaz de apreciar simultaneamente os prazeres terrenos de um Zorba, o Grego, e a serenidade silenciosa de um Gautama, o Buda.

Como um fio que percorre todos os aspetos das palestras e meditações de Osho, encontra-se uma visão que abrange quer a sabedoria intemporal de todas as eras passadas, quer o mais elevado potencial da ciência e tecnologia de hoje (e do futuro).

Osho é conhecido pelo seu contributo revolucionário para a ciência da transformação interior, com uma abordagem da meditação que reconhece o ritmo acelerado da vida contemporânea. As suas OSHO Meditações Ativas™ destinam-se primeiramente a libertar os stresses acumulados no corpo e na mente, para que depois seja mais fácil levar uma experiência de quietude e relaxamento sem esforço para a vida quotidiana.

Encontram-se disponíveis duas obras autobiográficas do autor:

*Autobiography of a Spiritually Incorrect Mystic*¹²,

St Martins Press, Nova Iorque (livro e eBook)

Glimpses of a Golden Childhood,

OSHO Media International, Puna, Índia

¹² Edição portuguesa, *Autobiografia de um Místico Espiritualmente Incorrecto* (Editora Pergaminho, 2007) (N. da T.).

Resort Internacional de Meditação OSHO

Todos os anos, o RESORT DE MEDITAÇÃO ACOLHE MILHARES DE pessoas vindas de mais de 100 países. Este *campus* sem igual dá a oportunidade de ter uma experiência pessoal direta de uma nova maneira de viver – com mais consciência, relaxamento, celebração e criatividade. Encontra-se disponível uma grande variedade de opções de programas a todas as horas do dia e durante todo o ano. Não fazer nada e pura e simplesmente descontraír é um deles.

Todos os programas se baseiam na visão de Osho de “Zorba, o Buda” – um tipo de ser humano qualitativamente novo que é capaz *quer* de participar criativamente na vida quotidiana, *quer* de descontraír no silêncio e na meditação.

Localização

Situado a 160 quilómetros a sueste de Bombaim, na próspera e moderna cidade de Puna, na Índia, o *Resort* Internacional de Meditação OSHO estende-se por 11,3 hectares de espetaculares jardins numa bela zona residencial rodeada de árvores.

As OSHO Meditações

Um calendário diário completo de meditações para todo o tipo de pessoas inclui métodos tradicionais e revolucionários e, em especial, as OSHO Meditações Ativas™. O programa de meditação diário decorre no que deve ser a maior sala de meditação do mundo, o OSHO Auditorium.

A OSHO Multiversity

As sessões individuais, cursos e oficinas abrangem de tudo, desde as artes criativas à saúde holística, à transformação pessoal, às relações e ao desencarne, transformando a meditação num estilo de vida para a vida e o trabalho, as ciências esotéricas, e a abordagem “Zen” aos desportos e à recreação. O segredo do êxito da OSHO Multiversity reside no facto de todos os seus programas



associarem a meditação, apoiando o entendimento de que, como seres humanos, somos muito mais do que a soma das partes.

O OSHO *Basho Spa*

O luxuoso *Basho Spa* permite nadar descontraidamente ao ar livre, rodeado por árvores e o verde tropical. O *jacuzzi* espaçoso e de estilo único, as saunas, o ginásio, os campos de ténis... tudo isso é realçado pelo cenário envolvente, de uma extraordinária beleza.

Culinária

Uma grande variedade de zonas de restauração diferentes servem deliciosos pratos de comida vegetariana ocidental, asiática e indiana – maioritariamente orgânica, produzida especialmente para o *Resort* de Meditação. Os pães e os bolos são feitos na própria padaria do *resort*.

Vida Noturna

Há muitos eventos noturnos por onde escolher – e a dança encontra-se no topo da lista! Outras atividades incluem meditações da lua-cheia por baixo das estrelas, diversos espetáculos, concertos e meditações para a vida quotidiana.

Infraestruturas

Pode comprar todos os bens de necessidade básica e artigos de higiene na Galleria. A Galeria Multimédia vende uma vasta gama de produtos mediáticos OSHO. Há ainda um banco, uma agência de viagens e um Cyber Café no *campus*. Para os que apreciam as compras, Puna proporciona todas as opções, dos produtos indianos tradicionais étnicos a todas as lojas de marcas globais.

Alojamento

Pode escolher ficar nos elegantes quartos da OSHO *Guest-house* ou, para estadas mais prolongadas no *campus*, pode optar por um dos programas OSHO *Living-In*. Há ainda uma grande variedade de hotéis e apartamentos equipados nas proximidades.

www.osho.com/meditationresort

www.osho.com/guesthouse

www.osho.com/livingin

Outros títulos de

The God Conspiracy: The
consciousness

Discover the Buddha: 53
Gold Nuggets; Messages

Clássicos de OSHO

The Book of Wisdom: The
Amenidade de mostarda: en
inho, 2008)

Ancient Music in the Pines
The Empty Boat: Encounte
O voo do pássaro: história
inho, 2014)

The Path of Yoga: Discover
And the Flowers Showered

Kurvana, the Last Nightma
The Goose is Out: Zen in A
Absolute Tao: Subtle is the

The Tantra Experience: Evo
Taoistic Transformation, Wh

Five Pillars of Consciousnes
Buddha: His Life and Teachin
Zen: Its History and Teacings

Taoism: The Way of Acceptan
Tao: The State and the Art

Outros títulos de OSHO Media International

The God Conspiracy: The Path from Superstition to Super Consciousness

Discover the Buddha: 53 Meditations to Meet the Buddha Within Gold Nuggets; Messages from Existence

Clássicos de OSHO

The Book of Wisdom: The Heart of Tibetan Buddhism

A semente de mostarda: ensinamentos gnósticos de Deus (Pergaminho, 2008)

Ancient Music in the Pines: In Zen, Mind Suddenly Stops

The Empty Boat: Encounters with Nothingness

O voo do pássaro: histórias zen para a vida quotidiana (Pergaminho, 2014)

The Path of Yoga: Discovering the Essence and Origin of Yoga

And the Flowers Showered: The Freudian Couch and Zen

Nirvana, the Last Nightmare: Learning to Trust in Life

The Goose is Out: Zen in Action

Absolute Tao: Subtle is the Way to Love, Happiness and Truth

The Tantra Experience: Evolution Through Love

Tantric Transformation, When Love Meets Meditations

Série Pillars of Consciousness (ilustrada)

Buddha: His Life and Teachings and Impact on Humanity

Zen: Its History and Teachings and Impact on Humanity

Tantra: The Way of Acceptance

Tao: The State and the Art



Outros títulos de OSHO com edição portuguesa

Candeias de Barro
Editora Pergaminho

Corpo e Mente
Editora Pergaminho

Fala-nos do Amor
Reflexões sobre o Profeta, de Kablil Gibran
Editora Pergaminho

O Voo do Pássaro
Histórias Zen para a vida quotidiana
Editora Pergaminho

A Magia da Autoestima
Desperte para a sua própria consciência
Editora Pergaminho

Rebelião, Revolução, Religião
*Sabemos viver em escravatura,
mas saberemos viver em liberdade?*
Editora Pergaminho

Perigo: Verdade
Tem coragem de libertar a sua mente?
Editora Pergaminho

Viver Perigosamente
Editora Pergaminho

Tudo Muda
*A Crise como Desafio à Mudança
de Consciência*
Editora Pergaminho

A Conspiração de Deus
*Como a política e a religião querem
acabar com a liberdade humana*
Editora Pergaminho

Saia da Sua Frente
Não pode evitar ser quem é
Editora Pergaminho

Acreditar no Impossível
Antes de Tomar o Primeiro Café
Editora Pergaminho

Paixão pelo Impossível
*Em busca da verdade, da bondade
e da beleza*
Editora Pergaminho

Amor, Liberdade e Solidão
Uma nova visão dos relacionamentos
Editora Pergaminho

Compaixão
A Derradeira Prova de Amor
Editora Pergaminho

A Semente Mostarda
Ensinos Gnósticos de Jesus
Editora Pergaminho

Autobiografia de um Místico
Espiritualmente Incorrecto
Editora Pergaminho

A Vida, o Amor e o Riso
Editora Pergaminho

Tantra - A Compreensão Suprema
Editora Pergaminho

Perguntas às Suas Respostas
Desafios para mentes abertas
Editora Pergaminho

Poder, Política e Mudança
Editora nascente

Fama, Fortuna e Ambição
Editora Nascente

**Inocência, Conhecimento
e Deslumbramento**
Editora Nascente

Destino, Liberdade e Alma
Editora Nascente

para mais informações:

OSHO

www.OSHO.com

Um website completo e di-
versista, as obras de OSHO
em formato de vídeo e áudio
(Library) com textos em ingl-
sobre as Meditações OSHO
têm neste website a agend-
OSHO Multiversity) e info-
Meditação OSHO (OSHO)

Páginas:

<http://OSHO.com/AllAbout>

<http://OSHO.com/Resort>

<http://OSHO.com/Shop>

www.youtube.com/OSHOin

www.twitter.com/OSHO

www.facebook.com/pages/O

Para entrar em contacto com

www.osho.com/oshointernational

oshointernational@oshointernational.com

Para mais informações:

OSHO

www.OSHO.com

Um website completo e disponível em várias línguas, que inclui a revista, as obras de OSHO, os discursos de OSHO (OSHO Talks) em formato de vídeo e áudio, o arquivo da Biblioteca OSHO (OSHO Library) com textos em inglês e hindu e ainda informação detalhada sobre as Meditações OSHO (OSHO Meditations). Encontrará também neste website a agenda/programa de Multiversidade OSHO (OSHO Multiversity) e informação sobre o Resort Internacional de Meditação OSHO (OSHO International Meditation Resort).

Páginas:

<http://OSHO.com/AllAboutOSHO>

<http://OSHO.com/Resort>

<http://OSHO.com/Shop>

www.youtube.com/OSHOinternational

www.twitter.com/OSHO

www.facebook.com/pages/OSHO.International

Para entrar em contacto com a Fundação Internacional OSHO:

www.osho.com/oshointernational

oshointernational@oshointernational.com



Índice

Introdução	7
------------------	---

PARTE I OS SETE CENTROS DO SER

1. As Estações Mutáveis da Vida	17
2. O homem é um arco-íris.....	35
3. Compreender os Chacras e a Kundalini.....	49
4. Os Sete Corpos Subtis e a Energia da Respiração	59
5. O Sono e a Vigília nos Chacras.....	73
6. A Experiência da Morte e da Vida nos Corpos Subtis	83

PARTE II DIFERENTES MAPAS PARA DIFERENTES CAMINHOS

7. O Sutra do Coração e o Caminho do Buda	89
8. Patanjali e o Caminho do Yoga	115
9. Os Corpos Subtis Segundo Patanjali.....	139
10. O Tantra e o Mundo dos Chacras	165

PARTE III MEDITAÇÕES DOS CHACRAS

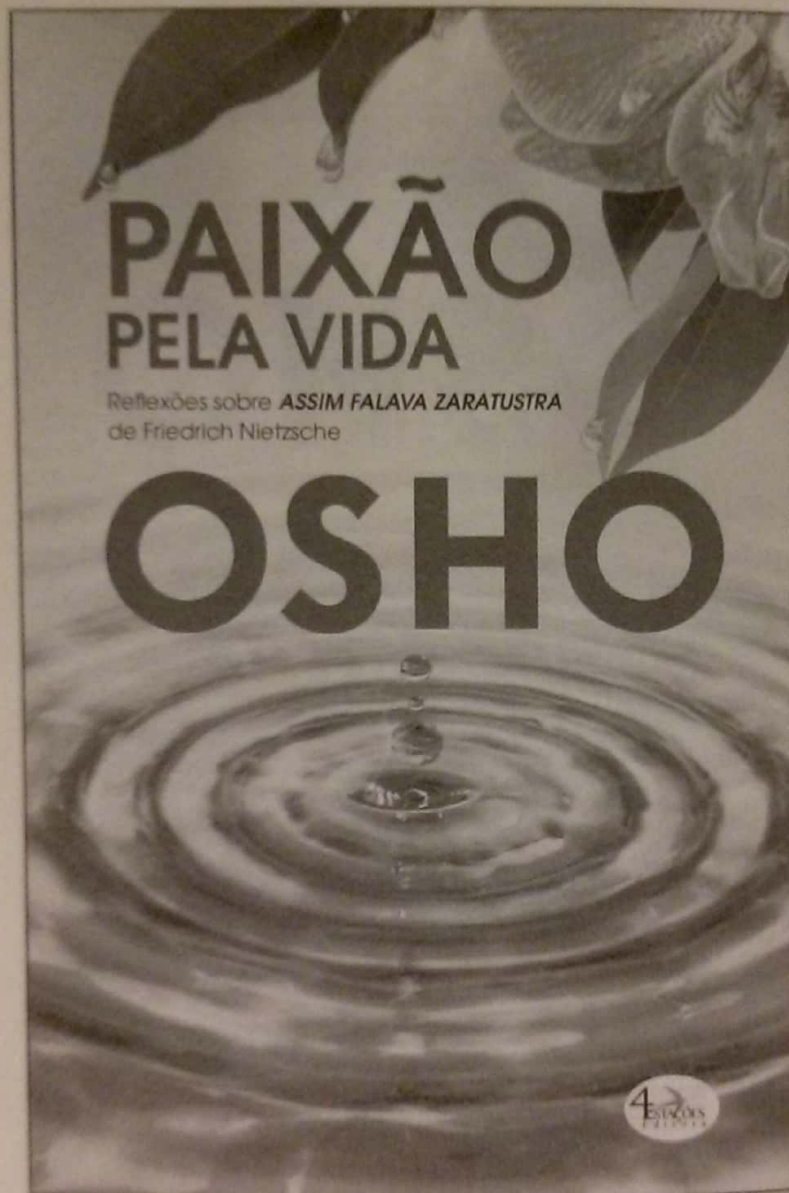
11. A OSHO Chakra Breathing Meditation	193
12. A OSHO Chakra Sounds Meditation	197
13. Recursos na Internet.....	201
Acerca de Osho	203
Resort Internacional de Meditação OSHO.....	205
Outros títulos de OSHO Media International	207
Outros títulos de OSHO com edição portuguesa.....	208
Para mais informações	209



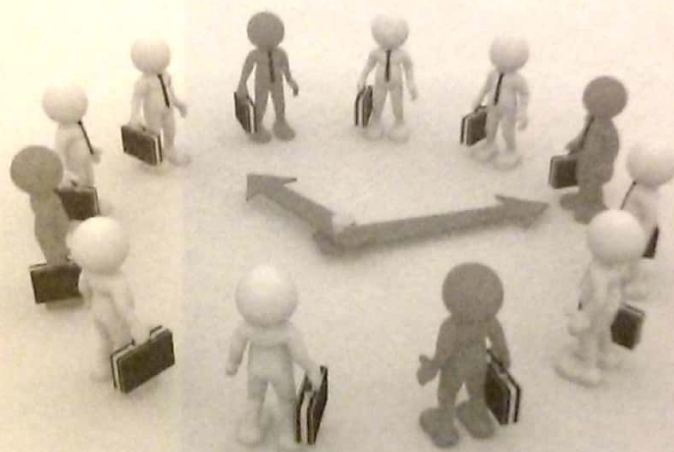
OSHO

*o
Poder
do
Amor*





OSHO



Meditação para pessoas ocupadas

Estratégias anti-stress para quem
não tem tempo para meditar





4Estações - Editora, Lda.

Apartado 5

EC S. Pedro do Estoril

2766-501 Estoril - Portugal



Visite-nos:

www.castordepapel.pt

boasleituras@castordepapel.pt

castordepapel.blogspot.com

facebook.com/castordepapel

@castordepapel – Instagram

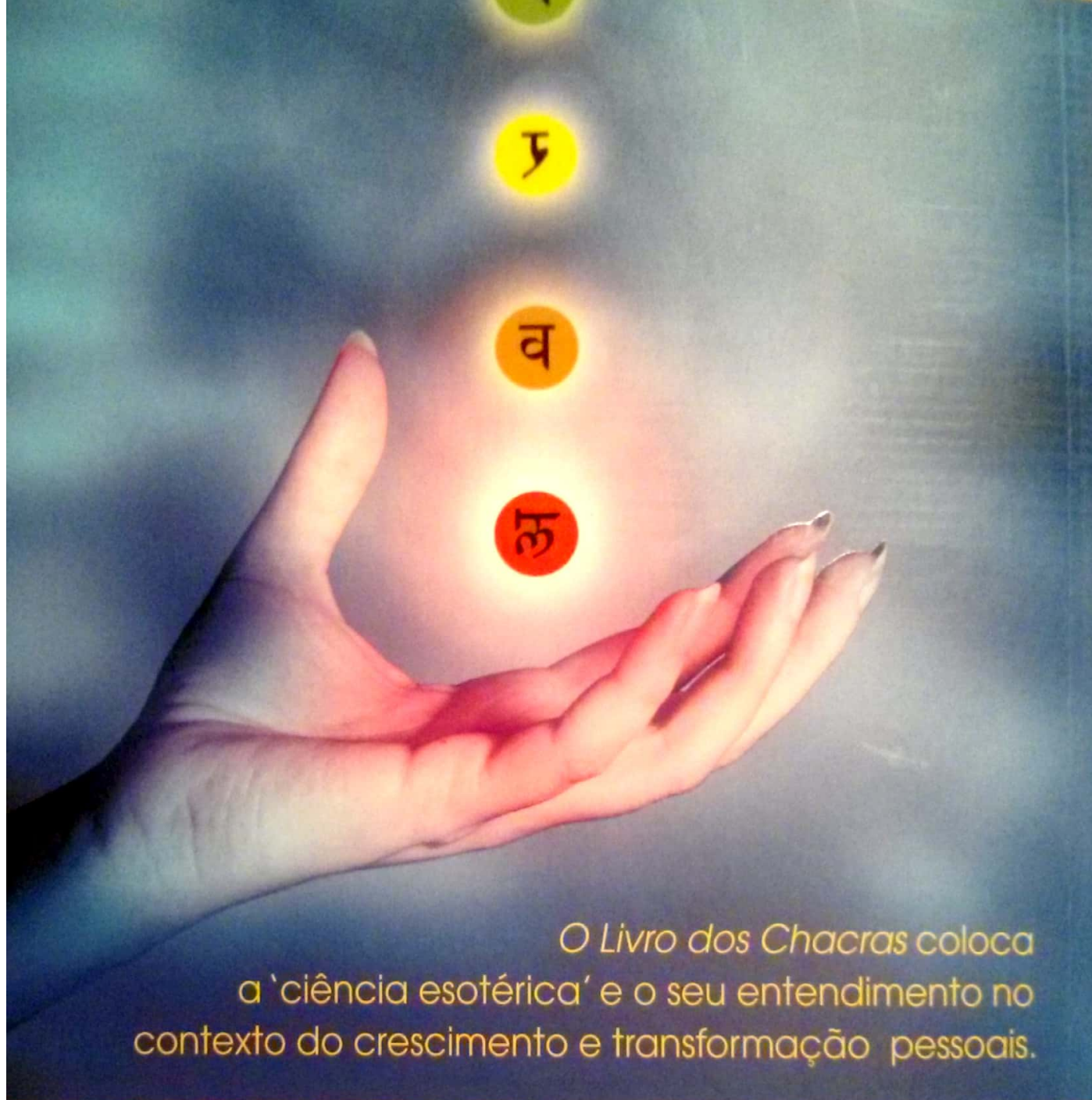
@castordepapel – Twitter



Místico contemporâneo cuja vida e ensinamentos influenciam milhões de pessoas de todas as idades e de todas as classes sociais, Osho foi descrito pelo jornal inglês *Sunday Times* como um dos «1000 Construtores do Século XX». As suas obras conhecidas a nível internacional estão disponíveis em 58 idiomas por todo o mundo.

“O homem é um arco-íris, as sete cores todas juntas. É essa a sua beleza e também é esse o seu problema. O homem é multifacetado, multidimensional. O seu ser não é simples, é de uma grande complexidade. O arco-íris tem sete cores, o homem tem sete centros no seu ser.”

OSHO



O Livro dos Chacras coloca
a 'ciência esotérica' e o seu entendimento no
contexto do crescimento e transformação pessoais.

Nestas páginas, Osho dá-nos uma perspetiva da ciência ocidental dos centros de energia subtil do corpo humano, por vezes conhecidos por "chacras". Trata-se de uma ciência subjacente à medicina tradicional chinesa, ao Ayurveda indiano, e à prática do yoga kundalini, entre outras disciplinas que reconhecem a ligação profunda entre a mente e o corpo. Osho mostra ainda como estes mesmos pontos de energia podem ser utilizados para o crescimento psicológico e ao amadurecimento humano e à expansão da consciência.



note

OSHO
O LIVRO DOS CHACRA
Categoria AUTO AJUDA

9789898761217

Preço Editor € 15,90
Desc. Imediato 10 %
Preço Cartão Continente €14,31

06134107 07/10/17

